

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列
www.mafengwo.cn

稻城亚丁



最后的香格里拉



稻城亚丁速览 Introducing Daocheng & Yading

稻城—亚丁风景区位于四川甘孜藏族自治州南部，地处青藏高原东部，横断山脉中段，东南与凉山州木里县接壤，西邻乡城县并与云南省中甸县毗邻，北连理塘县。这里有雪山、冰川、峡谷、森林、草甸、湖泊等景观，仙乃日、央迈勇、夏诺多吉三座神山也使这里成了藏民心中朝拜的圣地。

有人说，稻城—亚丁是“蓝色星球上的最后一块净土”。这里最早是被美国探险家约瑟夫·洛克发现，他于1928年到达亚丁，并把所拍到的照片发表在美国《国家地理杂志》上，引起了巨大轰动。后来英国畅销书作家詹姆斯·希尔顿在洛克的滇藏探险故事中获得灵感，创作了长篇小说《消失的地平线》，这才让亚丁这个地方闻名遐迩，以至于今一些西方人还认为这儿才是传说中的“香格里拉”，而不是云南的中甸。1996年，吕玲出版了画册《在那遥远的地方——稻城》，擦开了这个“养在深闺人未识”的“世外桃源”的神秘面纱。画册出版后，在社会产生巨大的回响，越来越多的旅行者开始进入稻城，如今稻城已经成为了自助旅行爱好者的必游之地。

约瑟夫洛克 世界上还有什么地方，景致如此完美，等待着探险家摄影家们。这真是美丽的 Shambala——1928年美国《国家地理》

Castielle 在离开稻城亚丁之前我们便已经开始怀念这个地方了。只有当自己的双脚踏在那片土地上，呼吸到纯净稀薄的空气时才会真正感受到“最后的香格里拉”的含义。

特别推荐 Special

走进杜鹃花的天堂

这里是杜鹃花的天堂，由于地理和气候的综合影响，这里的杜鹃花不仅种类多，而且一年中4-7月都可以看到杜鹃花开放。

走访古老寺庙

稻城亚丁地区寺庙众多，如贡嘎郎吉岭寺、蚌普寺、雄登寺等都有几百年的历史，这里教派也多种多样，如黄教、白教等。大多数寺院都非常清静，游人很少前往，不仅可以从古老的建筑和精美的佛像、壁画中想象寺庙鼎盛时的辉煌，也可以在僧人的诵经中让自己的心灵得到净化。

自行车游稻城

稻城周边的景点很多，如傍河、色拉、桑堆等，若徒步游玩特别累，包车又觉得不够尽兴，骑车游览是一个非常好的选择。这里不仅路况非常好，而且沿路风景也非常值得驻足留恋。

目录 Catalogue

- 02 稻城亚丁速览 / 特别推荐
- 03 稻城地图
- 04 亮点 / 景点
- 08 住宿 / 餐饮 / 娱乐
- 11 线路推荐
- 13 节庆 / 宗教文化及注意事项
- 15 实用信息 / 外部交通 / 内部交通

最佳旅行时间 稻城最佳季节是9-10月，此时红草地与黄色的万亩杨树林让稻城变成了色彩海洋，雪山在蓝天白云的衬托下，更显得如梦如幻。另外4-5月也是去稻城的好时候，沿途都是满山遍野的鲜花，神山在这个季节显得更加壮观和明朗。需要注意的是，旅游旺季游客非常多。

穿衣指数 稻城属大陆季风高原型气候，冬长夏短，昼夜温差大，温度垂直差异明显。由于海拔高，气温整体偏低，在冬季、春季、秋季进入稻城一定要带上厚毛衣、厚外套、防水防雨性能较好的衣裤，手套、围巾，保暖和防水性较好的旅游鞋或登山徒步鞋。因为早晚温差大，所以夏季也要带上厚毛衣厚外套，还需要随身带好太阳镜、润肤油、防晒霜、雨具（7、8月为雨季）。

稻城各月平均气温（仅供参考）：1月-5.9℃、2月-3.6℃、3月0.3℃、4月4.4℃、5月9.2℃、6月11.5℃、7月11.9℃、8月11.1℃、9月9.7℃、10月5.2℃、11月-0.6℃、12月-4.7℃。

消费指数 去稻城亚丁游玩最贵的就是交通费用了，从成都出发到稻城路上需要2天，往返的交通费用最少要500元。游玩稻城亚丁一般3天就足够了，加上路上的4天一共7天，预算应该在2000-3000元之间。

致谢

封面提供：饭团

图文提供：Castielle 苏朵朵 丽江的云 饭团 奇妙乐园 梦里花落 当茶遇见 罗绵洋 下沙博爱 严璐 沙漠绿洲 冰棍化不流浪者 Gagaga 心湖 Linda 猫了个喵 狂人日记 Yuli 稻城妈妈 Maloy 亚美 断桥残雪 koalani cheng.s. 杨荐宇

©北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；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。

稻城香格里拉风景游览图



云
南
省

- 景区
- 景点
- ▲ 山峰
- ♨ 温泉
- 县城
- 村镇
- - - 人行道
- 主要公路
- 湖泊河流



亮点 Highlights

傍河景区（见第4页）

这里是观赏万亩胡杨的最佳地点，每年10月时，这里的叶子会全部变黄，金灿灿的树林沿河流一排排开，在蓝天的映衬下显得格外美丽。

三座神山（见第7页）

亚丁的三座神山分别是仙乃日、央迈勇和夏诺多吉。每座山都显得那么神圣、高洁，令人充满向往又使人敬畏。在阳光的照耀下，你只想坐在草地中望着雪山发呆。

洛绒牛场（见第7页）

这里是亚丁之美的集中地，近处是悠闲的牛羊与厚实的草甸，几座精美的藏式小屋在山间点缀，一条小溪也静静流过，再把视线放远便可仰望三座雪白的神山。

红草滩（见第4页）

每年10月初这里的草就全部变成了红色，被当地人形象地称为“被染红的芦苇”和“仙女掉下的胭脂”，是秋季游览稻城不可错过的一景。

景点 Sights

稻城、亚丁因其独特而原始的自然环境、美丽风景被誉为“最后的香格里拉”。这里的景点可以分为稻城和亚丁两个部分，其中最著名的是仙乃日、央迈勇、夏诺多吉三座神山，珍珠海、牛奶海、五色海、琉璃海等多个冰川湖泊。

稻城

由成都走318国道，经理塘南下首先抵达的就是稻城，这里最著名的景点是海子山、红草地和万亩杨林。除了红草地收取门票10元以外，其他景点均不需要门票。

傍河与色拉

傍河与色拉是拍摄杨林的最佳地点，尽管稻城步步皆美景，但此处的色彩对比度无疑最鲜明，赶上晴天，黄昏和日出时分的景色令人激动，蓝天、白云、黄杨、红草、雪山、绿水，美不胜收。

傍河在县城附近，位于桑堆至色拉两村之间，公路旁的田园风光让人流连忘返，夕阳西下时景色最佳。

色拉藏语意为“光明之地”，因地势开阔向阳而得名。它位于县城以南，是藏民聚居地。色拉草原，地势宽展，坡度和缓，晨曦中的草原，薄雾朦胧。

选择拍摄傍河的田园风光适合一早一晚。光线斜射时，如果有炊烟或薄雾更是无比秀丽，附近山上河边的杨树，常常被一束天光所罩，不要放过这些美丽的瞬间。注意寻找开阔的位置，并要留心附近光源方向、山的高度，因山高会使日出推迟或日落过早。在时间安排上，由于距离县城很近，可自己掌握。

地址：傍河乡位于稻城县以西5km处，色拉村位于稻城县西南8km处
费用：免费

到达交通：稻城县到傍河公路距离为6.1km，稻城到色拉乡公路距离8.7km。游览傍河可徒步过去来回3小时左右，另外还可以骑自行车游玩，县城出租的很多（详见内部交通）

万亩杨林

稻城县城周围的河滩上人工种植了万亩胡杨林（去日瓦乡路上可见）。胡杨一般在寒温带高原难得看到，每到秋季，胡杨就变得金光灿灿，在蓝天白云和河滩的衬托下，显得格外美丽。



奇妙乐园 稻城夕阳下的青杨林

热乌寺

热乌寺位于稻城县色拉乡境内，距县城10km处，始建于明初，已有600多年的历史，热乌寺分为上热乌寺和下热乌寺，上热乌寺属于白教寺庙，下热乌寺是稻城县最早的花教寺庙。目前寺内现存珍贵文物“金绘唐卡画”10幅、佛像和佛事器具等。

扎郎寺

扎郎寺位于稻城县傍河西西北，距县城15km处的“扒亚”村。该寺北部有一座“扎郎”山，山形同似狮子，故名为扎郎寺。该寺由珠贡曲迫的学徒曲批为热创建，距今已有600年历史，稻城县规模最大的花教寺庙。该寺庙是康南地区在文革期间为数不多未被破坏的寺庙之一。寺庙中现供奉有曲批为热从印度带来的佛塔及佛像多尊。

目前整个寺庙正在进行全面的翻修。



苏格拉底 翻修中的扎郎寺，彩色木雕工艺成了此行的最大收获



桑堆与红草滩

桑堆小镇位于距稻城县城西北 28km。牧场在公路沿线平展铺开，河水静静地从中穿流而过。遥望远处，在起伏的山峦间散落着村落、牧人、牛羊，呈现一派宁静祥和的景象。

从稻城去桑堆的路上还会经过稻城著名的“红草滩”。红草滩的季节性很强，每年仅在秋季出现，而且时间很短，只有十几天时间（10月初）可以看到。那时湖水里、沼泽边布满红色水草，一片红彤彤的景致映入眼帘，热烈而艳丽，十分醉人。

地址：稻城县桑堆乡，稻城西北 24km；从稻城走 8km 就可以到达红草滩景区

费用：10 元（红草滩门票）

到达交通：最好的办法是包车去亚丁时和司机讲好顺路去一下，如果专门包车去大概要 150 元，当天往返。另外如果能蹭车去桑堆的话，从桑堆骑车回稻城也是很不错的选择，28km 下坡路，路况非常好。

蚌普寺（奔波寺）

蚌普寺是稻城最古老的寺庙，距稻城县城 30km，海拔 3940 米，距今已经 900 年历史，是藏传佛教、白教的寺庙，藏语叫噶举派。整个寺庙依山而建，错落有致。在后山的岩壁上，有很多古老的岩画和修行的山洞，其中有一幅古老的文字，是噶玛巴·都钦松巴（寺庙创始人）用自己的鼻血亲手所写，千百年来无人能破解其意。1999 年西藏高僧阿公活佛来蚌普寺，终于揭开了千古之谜。这段藏文的意思是：“我走遍康区，这里是最美丽的地方”。

白教的传播主要是靠“口述传承”，师傅口授给弟子，弟子根据师傅的传授进行修炼，不太依赖经文和书本，所以也被称为“密宗”。密宗的修炼非常艰难，蚌普寺的僧侣修炼，至少都要经过三年三个月三天的时间，而且在修炼期间不能与外人见面，亲人也只能一年相聚一次，而且必须隔墙进行交谈。

梦里花落 相比之前在其他地方见到的那些沾染太多商业气息的寺庙，这里真可谓是一方净土了。虽然有着藏传寺庙传统的浓烈色彩，但仍掩不住地透出一些小小的破败。进了寺里一个游客也没有，唯有一位老喇嘛在，只会说几句简单的汉语。不过真是非常热心，在我们看完正殿后，比划着带我们到两侧上了锁的偏殿参拜，而且竟然请酥油灯和香都完全不收我们任何钱。

著杰寺（直共寺）

著杰寺位于桑堆乡境内，距稻城县城 20km 处。1144 年建寺，属于白教寺庙，创建人帕木竹巴，寺内有他亲手自塑雕像一尊。帕木竹巴是“藏地三宝”之一，是噶举派一大支系帕竹噶举的创始人。

著杰寺古木参天，环境幽雅，鸟语花香。每天早晨 7 点和晚上 6 点，成群结队的野生藏马鸡会准时飞到这里，接受僧人们的喂食，成为该寺一道独特的风景。白马鸡是我国特产鸟类，数量稀少，属国家二级保护鸟类。

海子山

海子山是四川省级自然保护区，位于稻城县北部高原区。这里有青藏高原最大的古冰体遗迹，保护区是四川省平均海拔最高的湿地；是高山湖泊最多、密度最大的湿地；是青藏高原古冰川地貌发育最典型、保存最好、面积最大的区域；是以灌丛为主的木本沼泽湿地。

这里空旷寂寥，怪石林立，1145 个海子如仙子的泪散落在其中。

海子山属于未开发景区，1/3 位于稻城县，2/3 位于理塘境内，需包车前往，而且需自备午饭。一天来回约 300 元 / 车。

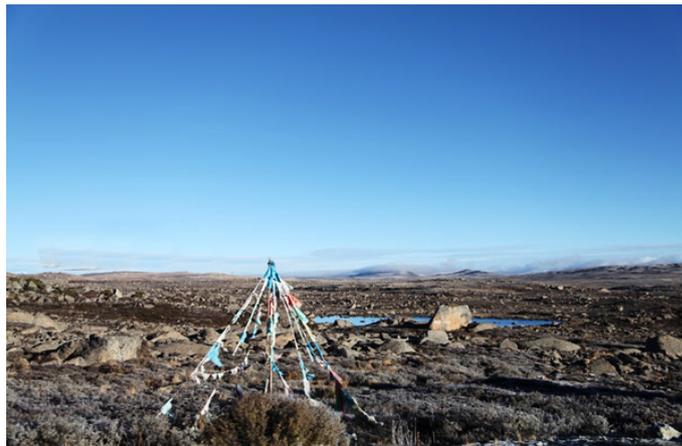
地址：稻城县北部

费用：免费

到达交通：包车前往当天往返，300 元 / 车

古冰帽也叫古冰盖，是第四纪冰期被冰川长期覆盖所留下来的遗迹。稻城古冰帽的形成主要得益于青藏高原的隆起，由于青藏高原的强烈隆升并达到临界高度，高原季风骤起，一举改变北半球大气环流，形成大冰期，稻城古冰帽便是因其而形成的冰盖中最大、最典型的一块。后来随着全球气温的回升和间冰期的到来，冰盖逐渐消融、冰川退后，众多的古冰川遗迹便在冰期与间冰期的反复中逐渐形成。

海子山丰富的地质遗迹分布在海拔 4500-4700 米的山原面上，类型有角峰、古冰斗、U 形槽谷、冰蚀洼地、冰斗湖等形态完整的冰蚀地貌和终碛堤、侧碛堤、冰川基碛、蛇形丘、羊背石、冰川漂砾等完整的冰川堆积地貌。尤其是那些数以亿计的花岗质冰川漂砾和 1145 个冰蚀岩盆（海子）铺满了整个山原面，形成叹为观止的“天外星球，千湖之山”奇异景观。



蘇朵朵 苍凉的海子山

磨房沟

全长 43km，是一条从桑堆通往海子山的山谷，也是桑堆乡藏族人的放牧场。沟内牧草丰茂，溪流潺潺，高原黄色成群穿梭。山峦、草场的灌丛中旱獭、野兔、藏雪鸡等小动物随处可见。

兴伊错（海子）

兴伊错海拔 4420 米，成因为冰川侵蚀堆积，其下方有古冰川遗迹环绕。1982 年，在兴伊措湖附近发现“恐龙牙齿”化石。

兴伊错藏语意为“献湖”，它为三湖相连，呈三角形，为淡水湖。湖底呈锅底形，一般深 3 米左右，最深处达数十米。湖中盛产珍贵的高原黄鱼，湖周地势夷平，牧草茂盛，有成群的野鸭等鸟类，还有珍稀白唇鹿、野羊、猪等在湖边栖息。

兔子山

位于海子山自然保护区北部，由于山势奇特，像兔子耳朵一样，长在草木不生的山峰上，宏大壮观。晴天时远远望去，山峰就像兔子受了惊吓，恐惧地注视着你，惟妙惟肖。兔子山周围是陡峭的峰林地貌，映衬着晶莹剔透的海子。



西欧风光

来到海子山脚下，你会突然发现一幅由群山环绕、森林、小溪、草地组合成的画面，如同典型的欧式风光。

雄登寺

雄登寺又叫洋登寺，属于黄教寺庙，位于稻城以东，距县城 10km，位于海拔 4103 米的冷巴村山坡上，建于明永乐十三年（公元 1415 年）距今已有 570 多年历史。“文化大革命”时期，寺庙遭受劫难，1986-1990 年寺庙得到修复，建起一幢 3000 多平方米的三层大殿，大殿中央有 88 根高柱的佛像堂，显得十分壮观，另有大小扎空（喇嘛、扎巴住房）87 幢。

该寺全年集中在寺内开展的佛事活动 93 天。藏历一月举行一次传召法会 7 天；藏历二月念“根仁经”6 天；藏历三月念“缺经”5 天；藏历四月念“皮罗经”6 天；藏历五月念“意当汪秋经”7 天；藏历 7 月 15 日至 8 月 30 日念“消灾哑巴经”46 天；藏历十月为纪念黄教始祖咯巴圆寂，念经 2 天；藏历十一月念“格珠经”7 天；藏历十二月念“登曲经”7 天。

地址：稻城县的金珠镇境茹布乡

费用：免费

到达交通：可以骑自行车或包车

贡嘎朗吉岭寺

贡嘎朗吉岭寺，简称贡岭寺，藏语是“雪山洲”的意思，是稻城最大的黄教寺庙，由甲布康珠·罗绒颠回于明朝崇祯 15 年（公元 1642 年）创立。该寺位于县城正南 60km 处，海拔 3335 米，寺前临赤土河，背靠阿西山。寺内藏有五世达赖赠送的“向巴”佛像一座，还有两座距今有 300 多年历史的转经筒。

地址：稻城县扎拉乡

费用：免费

到达交通：这里离日瓦只有 12.5km，是从稻城去往亚丁的必经之路，需包车前往，可以在去亚丁的路上顺路游玩，或者从日瓦包车去。

黑海

黑海海拔 4000 多米，位于县城东北方向，距县城 6km。黑海的水以黑色为主，深不可测，海边有沙滩，周围风压岩面层，春、秋季节杜鹃花、格桑花等各式各样的花儿点缀，还有马鸡、野兔、老熊、草羊、崔驴等野生动物随处可见。

亚丁

亚丁自然保护位于距县城约 83km 的日瓦乡境内，方圆约千余平方公里，不可错过的拍摄景点有冲古寺、洛绒牛场、仙乃日峰、央迈勇峰、夏诺多吉峰、牛奶海、五色海、珍珠海、杜鹃坪。从亚丁景区的入口笼同坝到达最后的景点五色海一天时间足够，但对于旅行者来说，当然应该放慢脚步。

地址：稻城县日瓦乡

费用：门票 150 元，观光车 120 元

网址：<http://www.yading.gov.cn/>

开放时间：7:00-18:30，下午 18:30 分以后不再售票，游客禁止进入景区

联系方式：0836-5728888

到达交通：稻城至亚丁班车价为 110 元（淡季没班车，只能包车，包车价往返约 600 元，车为长安面包车，一般坐 6 人）

亚丁转山

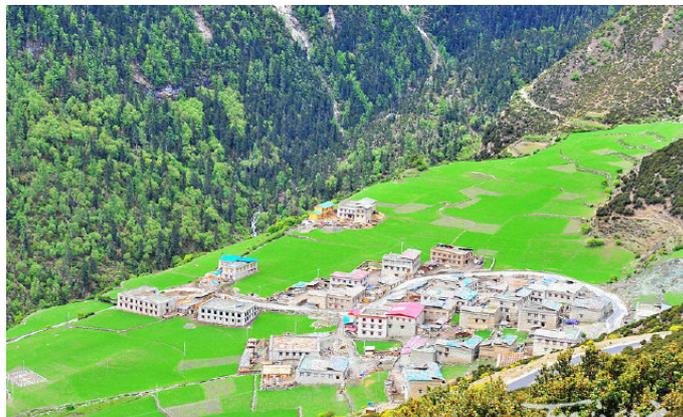
通常说的亚丁转山有两种选择，小转山和大转山，内转山指绕仙乃日转一圈，根据体力状况不同大致需要 1 天或 2 天时间，外转山指绕三座神山转一大圈，需要 3 到 4 天时间。藏民一般都会选择大转山，他们往往举家或全村一起经过长途跋涉来到这里，晚上在草地上席地而睡。

建议旅行者选择小转山，一来这一圈会路过所有景点，二来路上有食宿。当然还是找向导为佳。如果你想参加大转山，就得能吃苦才行，而且要运气比较好，能碰上藏民的团队。

转山对体力要求很高，而且都要经过海拔 4500 米以上的地方，所以要做好充分准备。最好与人结伴，好有个照应。

Castielle 亚丁村是个很袖珍的小村，阳光暖洋洋地照着，几个藏族孩子欢快地跑来跑去，仿佛时间流淌到这个地方便懒得挪身子了。

龙龙坝 --- 冲古寺	3km	徒步约 1 小时
冲古寺 --- 珍珠海	1.5km	徒步约 40 钟
冲古寺 --- 洛绒牛场	7.5km	徒步约 3 小时
洛绒牛场到五色海徒步约 2.5 小时		



▼ **丽江的云** 这是位于雪山下、被原始森林环抱的世外桃源——亚丁村，整个村子仿佛在一块绿色的碧玉之上，美丽而宁静，让人觉得这才是真正的人间净土！

牛奶海和五色海

牛奶海，又叫俄绒措，是亚丁三大圣湖之首。湖状如水滴，湖水清莹碧蓝，四周雪山环绕，因湖边一圈呈白色，故名“牛奶海”。游客从洛绒牛场可租马前往牛奶海，大概 3 小时可以往返，徒步需要约 5 小时。

对于体力好的旅行者，如果能越过牛奶海继续攀升，到达央迈勇和仙乃日雪山之间的垭口回望来路，必将惊叹于视野中展现的壮丽景观。站在这里回望 3 座神山，近在咫尺，山上云雾升腾，寸草不生的碎石遍布、十分荒凉。

五色海在牛奶海的上方，翻上一片陡峭的山冈，再上升约 100 多米，在山脊上就能俯瞰五色海了，这里也是看仙乃日的绝好地点。



五色海由于会在光的折射下，产生5种不同颜色而得名。其藏名为“木底错”、“单增措”。它位于仙乃日与央迈勇之间，海拔4600米，湖面呈圆形。是藏区著名的圣湖（佛经中赞誉该湖与西藏羊卓雍错齐名），据传能“返演历史，预测未来”，有很多宗教传说。



丽江的云 圣湖蓝宝石般的湖水如同深邃的眼眸透出无限的神秘，牛奶海如同美丽的翡翠相嵌雪山峡谷间！

由于海拔较高，一般游客会有严重的高原反应，旅游局不允许游客单独上山到牛奶海，因为这里出过几次意外。所以没有4500米海拔经验，或身体状况不佳的游客最好只到洛绒牛场。

罗 纒洋 去牛奶海最好骑马，往返时间3个小时，费用300元。由于洛绒牛场到牛奶海山路很陡，所以这里只有30匹马提供给游客。我们到时骑车的游客已经排到了下午3、4点，我们这趟是没戏了。所以如果想去牛奶海，就必须7点到达电瓶车处，坐头一班车到达洛绒牛场，这样可以在11点多回来。

Castielle 五色海就镶嵌在山间，神秘的蓝色仿佛要把人吸进去。这个海子并不大，却有着你能够想像到的最丰富变幻的蓝和绿。

洛绒牛场

海拔4150米的洛绒牛场被3座雪峰所环绕，是附近村民放牧的高山牧场。贡嘎河从草场穿过，林间溪流潺潺，成群的牛羊在这里享受着充足的阳光、青青的草地和纯净的湖水。

洛绒牛场附近，藏乡村寨建筑和寺庙建筑别具一格，风貌独特。这里人们崇拜自然，与大自然相依为命，和谐相处。他们纯洁朴实，和睦共处，善待客人。

洛绒牛场是通往牛奶海、五色海的必经之地（单边步行约3.5小时左右）。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20km）。

洛绒牛场—牛奶海：羊肠山路，1.5km，骑马或走路；牛奶海—五色海：步行20分钟。

仙乃日

仙乃日是亚丁自然保护区三大神山之一，与另两座神山：央迈勇、夏诺多吉呈“品”字状分布，为亚丁三峰高度之首，海拔6032米，巍峨壮丽，直插云霄。

仙乃日意为“观世音菩萨”，是“三怙主”雪山的北峰，佛位排在第2位。仙乃日峰向北偏10度，西对北斗星（佛道两家都把北斗星为吉祥之星）。整个雪山呈环型冰斗下斜造型，所以从两侧观看时，山峰始终面朝着我们。仙乃日浑身浸透高贵气质。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，怀中抱着一个巨大的佛塔，阳光照在仙乃日神山上金光灿灿。



丽江的云 珍珠海眺望仙乃日

丽江的云 仙乃日神山如同一尊慈善安祥的大佛，端坐在莲花台上，前面那座山是金刚渡母，右面金字塔般的雪峰是白渡母，飘拽着无数经幡的是绿渡母，绿渡母旁边林立的冰角峰是众多降香母和妙音仙女，她们弹奏着天籁之音，传到了仙乃日背后的地狱谷中，使地狱中的罪人在听到仙律后，能减轻痛苦，幡然悔悟，早日脱离苦海。

山脚的珍珠海，传说是仙女的梳妆镜，是观看仙乃日的最佳地点。是距离景区入口方向最近的一座神山，在冲古寺即可远眺到。但要近距离观赏仍需骑马进入，体力好的驴友也可以尝试步行。骑马的话可以在龙龙坝、冲古寺、洛绒牛场这三处购票租马。

洛绒牛场—牛奶海：羊肠山路，1.5km，骑马或走路；牛奶海—五色海：步行20分钟。

央迈勇

藏语意为“文殊菩萨”，为“三怙主”雪山的南峰，海拔5958米，在佛教中排在《三怙主》雪山之首。文殊菩萨在佛教中是智慧的化身，雪峰像文殊师利手中的智慧之剑直指苍穹，冰清玉洁的央迈勇傲然于天地之间。1928年，洛克先生在云南与稻城毗邻的群山重岭中，遥望到央迈勇，被她圣洁高贵的气质折服，在日记中写到“她（央迈勇）是我见到的世界上最美的山峰。”央迈勇像少女，娴静端庄。

站在峰尖，转身向后望去，群山环绕着的宽阔峡谷间，森林、草地、溪流和谐地各守一方，这气势莽莽的自然景观！

Castielle 到达了央迈勇的山脚，那简直是一帧梦中才有的场景。雪山融雪落下的瀑布滋润了一大片草地，河流安静地向下游蜿蜒，几匹马悠闲地吃草，一丛丛鲜花还在骄傲地绽放。

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，在“三怙主雪山”佛位第3。雪山的主峰为三棱锥状，在3座雪山中造



型最接近金字塔，沿雪山两翼锋利的刃脊蜿蜒绵亘，刃脊背向光线的一侧呈暗影，蓝天中勾勒出的线条尖锐有型。

相传猎人冲绕多吉在此猎鹿，山崖上的岩洞里有个高僧在修行，每当冲绕多吉在此猎鹿，总要将其中一个猎物腿供养给那位高僧，日复一日，年复一年，一天猎人猎到猎物后回来，经过高僧的修行洞，看见了一堆森森白骨，猛然间他想到了他所猎取的鹿子，悔恨不已，为了忏悔自己深深的罪孽，他背着猎枪，腋下夹着猎狗，从山岩上跳下来，半空中两只猎狗各长出一只翅膀，载扶着他飞向了远方，高僧见后，认为猎人杀了如此多的生灵，也能羽化升天，自认为自己修禅悟道多年，早可以成佛，于是从山崖跳下，摔得粉身碎骨。

1928年，洛克从木里第一次进入亚丁，最先亲密接触的就是夏诺多吉雪山。当他第一眼见到夏诺多吉，便被她迷人的身姿所吸引，他写道：“一座裁剪过的金字塔，在她两旁的山壁像是一只巨大的蝙蝠所展开的双翼，这是一处没有人知晓的仙境胜地。”

冲古寺

冲古寺海拔3900米，位于仙乃日雪峰脚下，建寺年代无从考证。该寺院已被严重毁坏，目前只剩下一片残垣断壁。

冲古寺隶属贡嘎朗吉岭寺，根戈活佛派有扎巴在此念经颂佛，小经堂内供有泥塑释迦。在冲古寺对面的山上有一处古代僧侣闭关修行之处，建在悬崖峭壁之上，如果有兴趣，体力又好不妨沿小路上去探寻一番。另外从龙同坝至冲古寺徒步路上的风景也很漂亮，骑马是无法看到的。

在老寺庙旁建有一个2层房屋，有一位喇嘛负责管理过往旅客的入住及周围生态环境的保护（现在由于景区规定，很难再住进去）。一层为客房及喇嘛房间，二层为经堂，游人不能上2楼。每日早晨及下午喇嘛都要熏香念经，每当这时诵经声和法鼓声在寂静的山谷中回响，使这里显得更加神圣和神秘。

1928年，美国探险家洛克来到亚丁进行考察时，曾在冲古寺住了3天。洛克先生透过寺院的小窗户，沿着峡谷远眺月亮下宁静、祥和的亚丁村。

冲古寺至牛奶海20km；冲古寺至珍珠海为羊肠山路，1.5km；
冲古寺至洛绒牛场为羊肠山路，2.5km，可骑马或走路。

骑马上冲古寺的时候，当心有“陷阱”。藏民看到背背包的游客，一般都会要求主动帮游客背，别以为会有免费的午餐。事后一般会另外向你收费。最好事先讲好价钱，免得不愉快。

冲古草坪

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、小溪和嘛呢堆组成。站在此地能一睹仙乃日和夏纳多吉的风采，会使你由衷感叹大自然的雄伟和神奇。

此地原是冰川堰塞湖，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貌。冲古草坪也是到冲古寺、仙乃日、圣水门、洛绒牛场的必经之地。

珍珠海

从冲古寺出发，大约半小时即可到达珍珠海。这里是拍仙乃日倒影和日落理想地点。

珍珠海在藏语中称为“卓玛拉措”，是仙乃日的融雪形成的海子。密林中的珍珠海如一颗镶嵌在莲花宝座上的绿宝石，碧波荡漾，粼粼波光中透出无限清丽。春天湖边片片杜鹃花灿烂怒放，秋天层林尽染，倒映着五彩斑斓的世界，令人目眩神迷。

奇妙乐园 到电瓶车处可以继续爬山，去往珍珠海，路程1.5km左右，这段山路台阶比较多，这里有滑杆，来回滑杆收200元，其实完全没必要坐滑竿。

卓玛拉措

卓玛是藏语“度姆”的音译，是“仙女”的意思，所以卓玛拉措又叫“度姆海”，译成汉语就是仙女湖。它位于仙乃日脚下，原是一个大湖泊，后来决堤后，湖泊变小，就剩下现在的“卓玛拉措”。

俄初山

俄初山像一位美貌仙子端坐云霓，南部为高山峡谷区，北部为俄初峡谷，衬托着地势较缓的美丽小山村，俄初山周围植被茂盛，其中拉姆格林区是稻城最大的林区。

俄初山每年10月风景最美。当10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五彩秋装。在俄初山顶远眺亚丁3座神山，景色十分壮观。

日瓦乡是个三岔路口，从县城到亚丁和俄初山都要经过这里，日瓦乡—俄初山：约40km，必须在日瓦包车前往，包车费150元/车（往返）。入山环境保护费：30元/人，没有门，也不用检票。

贡嘎银沟

贡嘎银沟发源于央迈勇与仙乃日之间的牛奶海。经洛绒年场、贡嘎冲古、龙同坝在康古汇入热曲，全长约25km。从康古到牛奶海，几乎汇聚了亚丁的精华所在，游客沿着这条河寻找着亚丁的美丽。

贡嘎银沟穿越了从2800米到5000米的不同地貌，它受制于这些不断变化的地貌，呈现出多变的姿态。

住宿 Sleep

住宿一般分为两块——稻城、亚丁。稻城的住宿条件相对较好，主要以青年旅舍和家庭旅馆为主，当然经济型的酒店也有，不过消费相对较贵。在亚丁住宿条件就很差了，主要是藏式民居和木屋，不能提供洗澡。

稻城

亚丁社区国际青年旅舍

社区青年旅舍是稻城第一家青年旅舍，也是稻城住宿人气最旺的地方。这里住宿干净，公共卫生间，可以洗澡。每个房间有电热水壶可以自己



烧水。可以提供出租自行车、睡袋以及wifi等服务。此外这里驴友比较集中，门口信息板可以征集旅伴或搭伴包车，不用的装备也可以存在这里。若乘班车前往，旅舍还会安排车辆接送。

地址：稻城县城

网址：<http://www.yhachina.com/lis.php?id=208>

联系方式：0836-5728994

参考价格：20-30元/床，100元/间

下沙博爱 这里感觉很亲切，背包客首选，到亚丁景区帮忙联系车，50元/人，而且可以代订到中甸等地方的汽车。

稻穗客栈

2013年8月开业，有30间客房。公共区域是藏式装修风格，氛围不错。客栈有wifi，上网很方便。每间房间都带独立卫生间，有二十多个标间，多人间有3、4、6、8人间。房间内统一榻榻米，是1.2米的床垫。大的院子可以在躺椅上晒太阳，也可停车。老板热情，可以去车接站。不足是房间的水器都是电的，所以多人间洗澡要等。

地址：亚丁路一段县医院后面

联系方式：18919543982

参考价格：淡季标间100，床位40。旺季标间160，床位40（国庆除外）

煜子 在稻穗住了好几天，老板人挺好。晚上大家一起在大堂烤火、聊天、吃烧烤。很喜欢稻穗，下次还想去。

金龙藏家

本地人开的客栈，阿爸阿妈人很不错，如果是冬天来稻城，住他家是很不错的选择，因为冬天冷，全镇基本都关了水阀，外地来开客栈的基本都离开稻城了。只有他们家不会关水，可以保证供水，这个非常难得。

地址：贡巴路2段32号

联系方式：0836-5727513

参考价格：淡季标间100，床位40。旺季标间160，床位40（国庆除外）

稻城妈妈国际青年旅舍

旅舍共有两个院子，一号藏式大院为家庭式结构；二号院在县中心，各方面都很方便，喜欢热闹的朋友可以去那儿，交通非常方便，去客运站步行几分钟就可以到达。旅舍价格非常实惠，卫生条件不错，服务人员非常热情。

地址：稻城县亚卓街1号

网址：<http://www.yhachina.com/lis.php?id=217>

联系方式：13990461577

参考价格：25-40元/床，100元/间

严璐 藏式民居里面很漂亮，是那种不同风情的漂亮。

稻城蜗牛背包客栈

客栈由一藏式民居改造而成，是个不太大的小院，两层楼房。在客栈的院子里晒太阳是一件非常惬意的事情。

地址：稻城县贡巴路63号

联系方式：15884060123

参考价格：40元/床

沙漠绿洲 客栈管家是一个漂亮的女孩，约莫20出头，白皙的皮肤，长头发，大眼睛。她已经给我们安排好了房间。房间布置得挺漂亮、挺温馨的。在餐厅我们喝到了管家为我们泡的免费红景天。

杨荐宇 我当时住的蜗牛，我记得条件还不错吧，5、6人间都有单独的卫生间可以洗澡。而且蜗牛在亚丁景区还有分店，可以提前订好房间，还挺方便的。而且你要是骑车来的话，老板娘还会给你打折的，当时老板娘只要了我30，哈哈！

圣地亚丁酒店

位于稻城县金珠镇，离茹布查卡温泉非常近。酒店是一座3层藏式建筑，房间的卫生条件非常好，周到细致的服务也让人非常温馨，酒店还提供免费自行车。总体来说稻城地区性价比非常高的一家酒店。

地址：稻城县金珠镇幸福路60号

联系方式：0836-5727666

参考价格：160元/间

冰棍化不 第一印象就是酒店效率比较高，标准大床房很快就办好手续。大床很舒服，房间宽敞，干净卫生，服务员是个藏族大姐，主动提供了吹风机。第二天打算转转县城，酒店还有免费自行车。总之，给人的感觉好温馨呢，让出门在外的人心里暖暖的！

稻城亚丁温泉大酒店

位于稻城县金珠镇，是稻城地区唯一的三星级酒店。酒店卫生条件比较好，地理位置不错交通非常方便。

地址：稻城县金珠镇贡巴路二段36号

联系方式：0836-5727522

参考价格：280元/间

流浪者 虽是三星，也已是沿路最好的饭店了，也有餐厅。不仅可以泡温泉，也有按摩室，可松松背、按按脚，也算人生一大享受了。

亚丁

亚丁自然保护区外有两个营地：亚丁村、龙同坝。这里有大量的木屋和藏式民居可供住宿，但住宿环境比较简陋，有些艰苦。条件较为简陋。近几年，因为稻城逐渐为外人所知，住宿条件有所改善，但还是较为艰苦。

木屋

亚丁村和龙同坝的木屋有不少，其中一些是新建成的木屋设施，环境不错，每个房间2-4个床位不等，床位费40元/人。另外还有一些旅行社建起的接待点也可以考虑。

藏式民居

住在藏族居民家里，自然可以体验原味的藏式风情；但在入住之前，要先有思想准备，因为大多数民居较为简陋，提供给游人住宿的，大多数是能睡10-15个人的大通铺。另外卫生条件可能会差一些，内地来的游客不一定能适应。每人20-40元不等，酥油茶免费提供。

亚丁景区内原先的3个住宿点——冲古寺、洛绒牛场和松林，现在已经全部拆除，也不再允许扎帐篷。所以打算在景区内“安营扎寨”的驴友要注意调整行程了。



亚丁山庄

是一个藏式民居，可以提供基本住宿。

地址：稻城县亚丁村

联系方式：0836-5721018

参考价格：20-40元 / 床

Gagaga 住宿条件别要求太高，藏区条件有限，为了看美景就忍了吧，还好我们是淡季去的，听工作人员说，旺季的时候能找个睡觉的地方都已经不错了。

龙门客栈

位置很好，就在徒步至冲古寺的入口处，不过住宿条件不好。

地址：稻城县亚丁村龙同坝

联系方式：13698149636

参考价格：20-40元 / 床

心湖 山脚下个清净、简陋的客栈，离景区入口不远。客栈的条件只能用“落脚之处”来形容，我们睡的是大通铺。

風の萧萧 亚丁村的天涯旅社早上会有一辆旅店的黑色越野车将住店的旅客免费到登山口，我们当时是旅店老板的弟弟开的车，但是后来才知道他是没有驾照的，当时我们一辆越野车出去司机，副驾驶挤了两个人，后座挤了5个人，后备箱还坐着一个人，司机开车及其野蛮，还有旅客差点被撞，建议有条件的尽量不要坐那辆车。

餐饮 Eat

稻城的一日三餐

早餐

基本就是馒头稀饭油条豆浆，很简单，最早车站附近的早上 5:30 已经开门，其他基本 8:00 开门。

中晚餐

因为是四川主要以川菜为主，有名的有胖大姐餐馆，味道不错，价格相对于内地有些贵，但因为稻城的菜都是外地运进来的所以可以理解，基本都能接受。有名的菜有松茸炖鸡，是鲜松茸所以贵些。土豆烧肥肠也非常不错。位置在菜市场对面，很小的门面要注意看，但人很多。

步行街上有家野生菌的干锅也不错，基本 5 个人平均消费 200 元左右。步行街上北边的两家火锅也不错，比十字路口的秦妈火锅好些，也便宜些。新区的楚宾酒店旁边的土司藏餐也不错，这家藏餐是个不错的选择，他家的牛肉饼很像披萨，值得推荐。不过价钱相对要贵点。

烧烤

新区的林艳平价超市旁边很小的一个门面的烧烤和烤鱼都很不错，价位适中。

零食 & 干粮

这边都有超市，基本的吃的都可以买到，跟内地的价钱也差不多。菜市场边有卖牦牛肉干可以考虑。

烙饼和火烧饼

烙饼有用铁锅烙的，也有用石板烙的。火烧饼则为将用手捏成饼状的面团直接放入火塘柴薪余灰中慢慢烧烤。烙饼、火烧饼可就奶茶、酸奶吃，可蘸酥油吃。

吐巴

把牛羊肉切成肉丁用水煮开，然后将面团用手扯成节状放入锅中煮熟，即为吐巴（面块）。过去加芜菁块或叶制成的酸菜，如今加萝卜、洋芋、白菜等，并佐以花椒、生姜、味精等，味道更加鲜美。

团结包子

团结包子，康南巴塘一带喜做硕大的包子，众人围而共食，称“团结包子”。

酥油汤饼

在康东、南农区以酥油、白糖加适量糌粑作馅，用死面团（未发酵）包成圆饼水煮而食。牧区则为“郭热”煮饼，即用酸奶和的面团做成中间有孔的圆饼，放入奶中煮。

酥油包子

酥油包子藏语称为“颇罗”，糖（红糖、白糖）拌酥油和适量糌粑作馅，并用发面皮捏成包子蒸食。（牧区喜放入火中烤熟）。

面条

各式面条、面块以掉、揉、搓、捏、切、削、扯等手工见长。面条以不同长短粗细而分为长面、短面、粗面、细面等。面块以不同大小厚薄的长方片块、空心块，异形四块等为特色。

玉米面

稻城沿途牧区康东农区，尤其高山农区常食“火烧子”玉麦馍馍，将生玉米面饼埋于炭火灰之中，慢慢烧烤熟，熟后口吹手拍净其饼面上的炭灰，然后就酸菜汤而食。

还有蒸玉米发糕，酿玉米醪糟的风味性吃法。面汤主要有以玉米面搅成糊状煮熟的“搅团”和以玉米面捏成块状煮入酸菜汤中的“汤巴子”2 种食法。

康南农区亦常将玉米炒熟，磨成面粉，像吃青稞糌粑样吃，称为玉米糌粑。

风干牛、羊肉

稻城的藏族居民喜欢将鲜的牛、羊肉制成小块晾晒风干做食，味道奇特，入口酥脆，并可蘸椒盐粉或酱同食。风干肉一般是在 11 月至次年 3 月间制作，稻城街头也有不少风干肉和牦牛肉出售，可以顺便买些带回家。

推荐餐馆

稻城藏餐馆

是一个藏族姐姐开的餐馆，味道很正宗，价格实惠，洋芋包子 1 元 / 个，肉包子 1.5 元 / 个。上面的图是酥油松茸汤，15 元 / 碗，味道好、料足。另外牛肉汤也极其美味。

地址：出了汽车站右转，在主干道的西面



Linda 牛肉汤极其美味，每次去都喝，15元/碗，酥油茶10元/壶；还有炒饭之类的都非常美味，分量很足，人均20足够了。

胖大姐餐厅

背包客们称赞有加的川菜餐厅。菜量颇大，价格相对于内地有些贵，但在当地性价比相对还是较高的。有名的菜有松茸炖鸡，是鲜松茸所以贵些，土豆烧肥肠也很不错。回锅肉和鱼香肉丝等经典川菜口味正宗，十分下饭。还有其他四川小炒、麻辣香锅可以选择，各式需求基本都可满足。但上菜较慢，环境一般。

地址：稻城县波瓦街90号（近稻城县农贸市场）

到达交通：步行至医院对面菜市场的巷子里可达

萱葛阁 午饭时间，我们去了所有人都给我们推荐的胖大姐餐厅，超级火爆坐满了有木有！当地人很多有木有！推荐美食：水煮鱼：高原的鱼在冷水里面长大，肉很紧实，里面的酸萝卜是亮点！宫保鸡丁：这么简单的川菜才是考验人啊~土豆腊肉怎么可以那么好吃！松茸炖鸡就算了，虽然价格不算高，但我除了三哥家还真是不敢去吃~

阿加藏餐

这里是稻城专营藏餐的一个餐馆，酥油茶、藏青裸酒、砣砣肉（牦牛肉排）、团结包子……各类藏族特色食品都非常正宗。

地址：稻城县贡巴街（稻城温泉酒店对面）

联系方式：0836-5727787, 13795789212

猫了个猫 纯藏式风格装饰，味道也很地道，是来稻城不得不体验的藏餐店。



追梦人 巴塘藏餐

巴塘藏餐

位于稻城汽车站附近，一家很有藏族风情的小店，除了传统藏餐，这里还有早餐提供，推荐牛肉馒头、土豆馒头配酥油茶。很多当地人都会来这个店。

地址：在稻城县汽车站以南30米左右

Yuli 网上很出名的一家藏餐店，味道也很正宗，好多本地人也过来吃。

川渝老鸭汤

是稻城一家人气很旺的餐馆，最有名的就是老鸭汤——是整只鸭炖出来的，非常实在，吃起来口味鲜美。

地址：稻城县城



白一刀 川渝老鸭汤

狂人日记 将香菜和葱花放在碗里，用滚烫的汤往进一浇，仿佛香味是那么使劲挤出来的，混杂着就过来了，入口又不腻，还有丝丝的酸，是从萝卜泡菜里熬出来的，将舌尖和胃都烫得妥妥帖帖。

购物 Shopping

特产

稻城购物首选俄初街，街中可以买到藏风浓厚的银饰。不过很多银饰都是假的，选购时一定要注意。此外，纯正的桑吉卓玛青裸酒（虫草酒、贝母酒），以及酥油制品、风干肉和野生菌可以选择购买。

如果运气好，可以碰到藏民沿街向店铺兜售他们所采的红景天、雪莲花、冬虫夏草、贝母、雪茶、灵芝、雪莲等药材，绝大多数都是真品，并且价格便宜，一定要乘机买一些。

事实上，稻城并没有太特别的特产。不过只要你慧眼独具，还是有不少东西可以列入你的购买清单，如马铃、土制酒罐、质朴的糌粑盒……带回家去，都是很有意思的纪念品。

麝香

麝属于鹿科动物，麝香是林麝、马麝成熟雄体的香囊中的干燥分泌物。味辛温，具有开窍醒神、活血通络、散结止痛的功能，且是配制高级香料的宝贵原料。

鹿茸

是鹿科动物雄鹿尚未骨质化的嫩角，为补肾壮阳的佳品。

虫草

又称冬虫夏草，属菌种植物，生长在海拔3400-4500米的高原草甸土中。虫草是补精益髓、保肺、益肾、止血、化痰、补虚弱的高级天然滋补品。虫草炖鸭是有名的药膳菜。

贝母

又名川贝，康巴地区是主要产区。生长在海拔2500-5000米的高山草滩和石滩中。贝母具有润肺止咳、清热安神、利尿等作用。贝母炖鸡是有名的药膳。



红景天

生长在高原 3500 米以上的天然植物，具有人参和刺五加同样的“适应高原”作用，但无人参兴奋作用过强、刺五加易致便秘的副作用。

雪莲花

生长在海拔 4000-5000 米高山雪线草石滩，甘孜州为主产区。雪莲花具清热解暑、除风湿、通经络等功能。

松茸

又名青杠菌，生长在海拔 2500-4000 米的杉树、青杠、桦树的混交林中，味美，质细嫩，含有多种人体必须的氨基酸，具有防癌、防放射功能的真菌。

白菌

生长在海拔 3800 米以上的草地，色白，味美，质细嫩，是一种营养价值很高的食用真菌。

娱乐 Entertainment

稻城亚丁属于开发并不多的旅游景区，娱乐不多，最著名的是茹布查卡温泉。另外在稻城县城内有很多具有藏族特色的小酒馆、咖啡屋可供消遣娱乐。

茹布查卡温泉

茹布查卡温泉位于稻城县城东南 3km 处，在康巴文化之中意味着“朋友之泉”。泉出水口处水温一般为 68°C，温泉水质清澈，没有异味，可以直接饮用。温泉设施特别简单，一排露天的木板房，每个小房间里房顶用一块木板遮风挡雨，但抬头就可以仰望蓝天和雪山，整个过程充满了自然的野趣。每个房间约 4 平方米，地上用瓷砖砌了一个正方形的小池子，可容两个人并排在台阶上坐下，温暖的水正好没到脖子。在这里泡温泉不用穿泳衣，因为关上门就是独立的空间。自由自在与大自然亲近，不受任何拘束。

地址：稻城县城东南 3km

费用：10-20 元 / 人

到达交通：包车往返 25 元，推荐走路，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，当天能往返；也可在稻城县的彭松措、喜波热等几个山庄租自行车前往

稻城妈妈 无论自驾还是坐班车，都是一天跑在路上，晚上泡个温泉，一身的疲劳和肌肉的僵硬全部化解，还能让皮肤好好保养一下。对于亚丁爬山或是穿越徒步归来的，更是需要去泡泡。

Maloy 去茹布查卡温泉一车给 10 元，泡温泉 20 元每人，房间不大，4 平方米左右。我们包的车司机是刀登，手机号 13778396139。淳朴实在，陪着我们玩了半天，也不催，笑起来很灿烂。

- 1、一定要记得把身上的金属饰品摘下来，不然你会很难过地发现自己心爱的首饰已经被硫化成黑色的了
- 2、避免空腹、饭后、酒后泡温泉，泡温泉与吃饭时间至少间隔 1 小时

3、选择适应自身的高、中、低温度的温泉池，一般从低温到高温，每次 15-20 分钟即可

4、温泉不宜长时间浸泡，否则会有胸闷、口渴、头晕等现象，在泉水中感觉口干、胸闷时，就得上池边歇歇，或喝点饮料补充水分

5、皮肤干燥者浸泡温泉之后最好立刻抹上滋润乳液，以免肌肤水分大量流失引起不适

6、过烫过酸的温泉不要泡，温度在 3-45°C 比较适宜。

7、最好不要独自一人泡，以免发生意外

8、泡完温泉后不必再用清水冲洗，但是强酸性温泉和硫化氢温泉刺激性较大，最好还是再冲洗一下，以防有副作用，皮肤容易过敏的人更要注意。

9、根据水质划分，温泉一般分为中性碳酸泉、碱性碳酸氢钠泉、盐泉和硫磺泉 4 种。温泉水质不同，则对不同的病症具有不同的疗效。如各种成分都有的单纯泉，对于神经痛、风湿、皮肤病等有疗养作用；含有二氧化碳的碳酸泉，则对治疗高血压、心脏病有好处。所以泡温泉以前，最好先了解温泉的种类，并根据自身条件进行选择，才能真正达到泡温泉的预期目的，并可避免给身体带来伤害

亚丁卡瓦梅朵客栈咖啡屋

卡瓦梅朵的藏语意思是“雪花”，这个咖啡屋有一个非常漂亮的院子，艳丽的鲜花与藏式民居的砖墙相得益彰，2 楼是一间很有情调的咖啡屋，除了常规酒水、酥油、茶酸奶等，还提供各类桌游。



断桥残雪 卡瓦梅朵咖啡

地址：稻城县德西街 84 号

联系方式：0836-5728620

断桥残雪 我们走进 2 楼的咖啡屋，眼前突然一亮，没想到在稻城有如此特别的咖啡屋。



线路推荐 Tours

稻城亚丁经典 3 日游

线路设计

- D1: 桑堆小镇——奔波寺(蚌普寺)——傍河与色拉——茹布查卡温泉
D2: 茹布查卡温泉——贡嘎郎吉岭寺——亚丁自然保护区——冲古寺——珍珠海
D3: 亚丁自然保护区——冲古寺——仙乃日——夏纳多吉——洛绒牛场——五色海——央迈勇——牛奶海

线路详情

D1: 前两日舟车劳顿，所以在稻城的第一个早晨不用起得太早（不过，如果想去色拉拍晨雾，最好 7:00 起床）。早餐后，在彭松措、喜波热等几个山庄租辆自行车（约 25 元/天），然后搭顺风车到桑堆，从桑堆往回骑，下坡路比较轻松。沿途都是以田园风光为主，并且会经过代表稻城特色的红草地，另外还可以去路旁的蚌普寺等寺庙参观。

午餐吃自带干粮，休息片刻后继续骑车返回稻城，不用太赶时间，于天黑前抵达稻城即可，这样还可以欣赏到傍晚夕照。用罢晚餐，再到茹布查卡村中泡一泡温泉。这里家家户户都开起了温泉浴，随便选择一家，舒舒服服泡上一阵，再慢慢悠悠骑着自行车返回县城（或来回包车 30 元），也算是一种别样享受。宿稻城。

D2: 早餐后，再次前往茹布查卡温泉，去源头探景，涓涓的小溪、零星点缀在小溪旁的河滩、以及郁郁葱葱的高原灌木丛，都是摄影的绝好题材。在此可以体会到最真实的民俗民风及藏家风情，也可以赤脚于冷热河中和鱼儿嬉戏，别有一番感受。来回时间 1.5 小时。

之后出发前往亚丁村龙龙坝，沿途可以再次欣赏到傍河、色拉晨景。途中翻越波瓦山，世外桃源般的藏式村寨、万亩胡杨林的迷人风光会不经意出现在眼前。还可以朝拜 600 余年历史的贡嘎郎吉岭寺（稻城最大的黄教寺庙，门票 10 元/人），拍一拍随风飘动的经幡，转一转千年历史的玛尼堆，拨一拨满腹经文的转经桶。

12:00 抵达日瓦乡，吃午饭，买亚丁景区门票（门票：150 元/人，学生优惠价 80 元/人，售票时间 7:00—18:30）。12:30 出发前往亚丁村龙龙坝，13:30 抵达龙龙坝，安排好住宿后，14:00 徒步或骑马前往冲古寺。15:00 到达冲古寺，前往珍珠海，来回 2.5 小时，17:30 返回冲古寺，18:30 返回亚丁村晚餐，可以尝一下当归虫草炖高原土鸡，100 元/只。不过亚丁不管什么样的菜式都带有酥油味，不习惯可自带干粮。宿亚丁村或龙龙坝。

D3: 6:30 起床（8:00 马站开始营业）。今天的主要任务是游览“三怙主”神山（仙乃日、央迈勇、夏纳多吉）和牛奶海、五色海。退房，如包车最好与司机商定当天下山时间，将主要行李放到车上。此外，今天的午、晚餐皆需自带干粮解决，要提前做好。

8:00 从龙龙坝租马（景区全程往返 180 元）出发，顺贡嘎银沟进入“香格里拉”，途中如果天气较好，可欣赏到壮丽的日照仙乃日金山——海拔 6000 多米的仙乃日雪峰高耸入云，在太阳的光辉下熠熠闪着金光，当金光最终完整地罩住整个仙乃日雪峰时，眼前的雪山已仙化成一座金色的山。9:00 到达冲古寺。冲古寺是拍摄仙乃日雪山和夏纳多吉的最佳地点。其中立经幡的山头（由厕所那条路往上走），是拍这两个地方的最佳角度。

11:00 到达洛绒牛场，徒步前往五色海、牛奶海。1 个多小时后开始翻越第一个 4800 米的垭口，出了垭口就近五色海了，五色海位于海拔 5000 米左右的山坡上，需要用 30 分钟时间攀登，牛奶海则在坡下。13:00 到达五色海，13:30 到达牛奶海。从牛奶海转而右行返回洛绒牛场，围绕仙乃日继续前行，山势陡然下降，人实际上行走在 4200 米以上的仙乃日群山的山腰上，于 16:00 到达洛绒牛场。

在洛绒牛场稍事休息，然后租马返回，18:00 到达龙龙坝。乘车 3 小时，21:00 抵达稻城。



丽江的云 这是稻城去亚丁路上经过的一个藏族村落——仁村，在黄绿相间的青稞地中，土黄色的藏式民居如同积木一样错落有致

稻城亚丁及周边 7 日游

线路设计

- D1: 成都——丹巴
D2: 丹巴——雅江
D3: 雅江——稻城
D4: 稻城——亚丁
D5: 游览亚丁景区——稻城
D6: 稻城——新都桥
D7: 新都桥——成都

线路详情

D1: 全天 350km，行车时间约 9 小时。早晨从成都出发，经成灌高速、卧龙自然保护区；翻巴朗山（云海、盘山公路是这里的特色），可以在垭口留影。在猫鼻梁赏四姑娘山全景；经过小金之后抵达千碉之国——丹巴。夜宿丹巴（海拔 2000 米）

D2: 全天 220km，行车时间约 7 小时。在丹巴附近的梭坡（碉楼）、甲居（藏寨）游玩后，顺着牦牛河谷（被称为天然盆景），经塔公草原（看雅拉神山最佳地点）品尝纯正香浓的牦牛奶酸（也许是你喝到的最好最香浓的酸奶）；之后经摄影天堂——新都桥，翻越高尔寺山，抵达雅江，夜宿雅江（海拔 2600 米）

D3: 全天 290km，行车时间约 8 小时。出雅江翻越剪刀弯山、卡子拉山（两座 4000 多米的高山）；黑色牛毛织成的帐篷是牧民的家，可以去和他们拉拉家常，运气好的话，可以喝到最新鲜的牦牛奶；经世界高城理塘，中午在理塘吃中饭。走过理塘草原，可在观景台欣赏著名的双海子。然后抵达稻城，夜宿稻城（海拔 3740 米）

D4: 全天 110km, 行车时间约 3 小时。早可欣赏稻城晨景——傍河、色拉坝子(杨树林, 朝霞, 小河, 村庄), 进入景区前可考虑按照当地老百姓的习惯先去朝拜贡岭寺(稻城最大的黄教寺庙), 到达亚丁。午餐后, 可徒步前往卓玛拉错神湖(珍珠海), 也可安排第 2 天早晨游览。欣赏夕阳下的仙乃日神山, 也可在亚丁村营地做适应休息或附近转转。夜宿亚丁村(海拔 3740 米)

D5: 游览亚丁景区, 可参考三日游 D3。夜晚返回稻城住宿

D6: 全天 360km, 行车时间约 10 小时。欣赏完稻城晨景后, 踏上回家的路, 晚上赶到有摄影家天堂之称的新都桥, 烧堆篝火, 享受青稞酒、酥油茶、糌粑……夜宿新都桥(海拔 3300 米)

D7: 全天 390km, 行车时间约 9 小时。从新都桥出来翻越最后一座海拔 4000 米以上的折多山, 经康定、泸定过二郎山, 抵达雅安而后上成雅高速回到成都。结束旅程

因为途中最高海拔会到达 4500 米左右, 要考虑缺氧时的高原反应问题, 一路上主要走的是马道, 雨后颇为泥泞, 还有一些不算宽阔的沼泽地, 途中要穿越若干的原始森林, 但马道有岔岔, 没有向导是极可能迷路的, 要有每天在高原上至少爬 1000 米以上的高山再下 1000 米高山的心理准备。

稻城到泸沽湖的穿越

可以从泸沽湖到亚丁, 或者从亚丁到泸沽湖。泸沽湖海拔 2000 米多一点, 亚丁的络绒牛场海拔 4000 多米, 所以更多的人选择从亚丁出发, 虽然两个方向都是要不断上升、下降, 但毕竟总体海拔高度是下降了近 2000 米, 体力上要轻松一些。

东线和西线的比较: 东线较长, 需 8-12 天, 沿途风光相对较美, 但不经过卡斯地狱谷; 西线较短, 需 7-9 天, 前 5 天的风光不如东线佳, 但经过卡斯地狱谷到亚丁的风景绝美。但不管怎样, 都应该找向导带路, 并带好足够食品和药品, 出发前最好确认你的身体状况。

线路设计

西线

- D1: 稻城——亚丁——卡斯牛棚
- D2: 卡斯牛棚——卡斯村
- D3: 卡斯村——东义区——俄牙同乡
- D4: 俄牙同乡——色苦村——克库村
- D5: 色苦村——克库村——卡瓦村
- D6: 卡瓦村——依吉乡
- D7: 依吉乡——温泉

东线

东线因为都是崇山峻岭, 有众多的岔路, 所以实际走的线路在某一段可能稍有区别, 这和选择的向导有关。以下大到线路仅供参考:
冲古寺——夏洛多吉垭——嘎洛垭口——嘎洛牧场——嘎洛村——金矿——四家村——杜鲁村——东拉村——通天河边——卢杜村——邱引村——雀儿山——卡尔牧场——达克谷多垭口——羊棚——屋脚乡——屋脚村——利加嘴村——温泉乡



冬季稻城亚丁旅游

在一般人的印象中, 冬天一定是大雪封山, 景区关闭了。其实大雪封山仅是一个概念, 因为以前道路状况很差, 遇到下雪天气就容易将路封住, 一般汽车很难通行, 但在现有的道路状况下, 真正的大雪封山很少见。其实冬天从成都通往稻城的交通就从来没有中断过, 只是没有直达班车, 需要一段一段地乘车。

冬季的稻城亚丁更多的是苍茫, 黄灿灿的草原, 耀眼的阳光, 夜晚灿烂的星光。由于冬季游客很少, 所以亚丁景区会关闭。

冬天稻城、亚丁的气候:

冬季的高原很少下雨, 白天往往都是大晴天, 艳阳高照, 有时在阳光下的温度可达 20°C 以上。但夜晚较冷, 最低的时候可达零下十几度, 但不要惊慌, 只要在旅馆里不出门就没关系。一般来说 11-12 月的温度还不会太冷, 过了 12 月就容易有下雪天气了。

稻城到木里的穿越

如果你想直接从稻城穿越到木里, 可以选择从洛绒牛场步行或骑马绕央迈勇神峰到扎朗, 经莫玉、东拉沿水洛河到新藏。在扎良是最后看到 3 座神峰的地方, 从扎朗出发, 沿途经高山峡谷与茂密的原始森林, 从这里就进入木里。整个路线需 4-5 天。





节庆 Festivals

稻城亚丁地区主要居民是藏族，所以很多节庆是根据藏族习俗而定的。其中最主要的就是藏历新年，除此之外还有很多其他的传统节日。

藏历	名称	具体情况
正月	藏历年	藏历正月初一，节期三五天，藏语称“洛赛”节
	祈愿大法会 (传大召)	正月初三、初四至十五日举行，纪念释迦牟尼，藏语称“莫朗钦茂”
	摆花节	每年正月十五日举行，青海、甘肃藏区称为“酥油花灯节”
二月	送魔节	二月初七日，将化妆成魔鬼模样的人赶至大夏河对岸，7天内不准返回
	亮宝会	二月初八日，晒大佛像，展示各种宝物
	充曲	二月下旬，也称小祈愿法会或传小召，展示唐卡、佛像和三大寺的珍贵宝物
三月	世轮金刚节	三月十五日，纪念藏历第一个轮回的第一天
四月	萨葛达瓦节	藏历四月十五日在龙王潭畔举行，是纪念释迦牟尼诞生、成佛、圆寂和文成公主进藏的日子，拉卜楞地区僧俗男女不吃、不喝、不说话一天两夜
	浴佛节	四月八日举行，四川甘孜藏族自治州康定地区的转山会，祭神祈福拜佛
五月	桑吉曼拉节	五月初五日，传说这一天药圣要撒下圣水灵药，上山采药游山
	逛林卡	又称赞朗结桑，五月初一至五月二十日，传说为世界神灵降临之日，十五日这天达到高潮，设帐野餐，尽情歌舞，观赏自然风光
	智达得钦节	五月初十日，莲花大师的降生日，山南协扎和洛扎卡曲等地举行庆祝活动，每年举行一小庆，12年为一大庆。
六月	丹伊得钦	又称朝山节，六月四日，是释迦牟尼口授“四大真经”之日，朝佛、诵经、点灯
七月	雪顿节	每年藏历七月一日举行，节期四五天，雪顿意为“酸奶宴”，又叫喝酸奶子的节日，后来演变成以演藏戏为主，所以又称“藏戏节”
	沐浴节	藏语叫“嘎玛日吉”（洗澡），在藏历七月六日到十二日举行
八月	望果节	西藏人民渴望丰收的传统节日，在秋收前择吉日举行，历时一到三天，节日一过，便开始秋收
九月	降神节	九月二十二日举行，人们朝佛，行善，诵经
十月	仙女节	藏语称“摆拉旦珍”，十月十五日举行，有多种宗教活动
	燃灯节	藏语称“葛登阿曲”，十月二十五日举行，这天是宗喀巴圆寂日，晚上各地俗家和寺院都在屋顶上点灯，寺院内举行宗教仪式
十二月	驱鬼节	藏语称之为“古突”，藏历十二月二十九日举行，这一天各地寺庙举行盛大的跳神活动，家家户户打扫卫生，驱鬼销灾，迎接新年

藏历新年

稻城最隆重的节日是藏历新年，每年要从藏历12月初开始作过年的准备。这时家家户户在木盒里浸泡小麦，到12月中旬，每家都准备酥油、白面、大米并陆续开始炸“果子”（将白面做成花样用酥油炸熟），做“希麻”（糌粑、酥油、糖合成）。12月下旬（有些地方是29日），各家各户打扫房屋的灰尘，清除垃圾，洗涤衣被、用具，干干净净地过年。12月28日，喇嘛寺开始举行跳神活动，当地群众和四方的男女老少都去观看，非常热闹。寺庙请来各种护法神，一年一度在此欢聚，并为寺庙和地方镇伏邪恶——消灭各种灾害。29日那天，跳神的喇嘛要请护法神将作恶多端、危害地方安宁的鬼怪邪魔勾摄于“得莫”（糌粑做成的魔鬼形象，系在木杆上，高约二丈余，顶端安定有一颗骷髅头）上，抛掷在寺外场地，表示镇住妖魔鬼怪。除夕那天（30日），下午吃年夜饭，全家尽情欢乐，通宵达旦玩耍。到子夜的时候，各家都要抢先背头水，传说中新年来临时第一个背到的水为“金水”，第二个背到的水为“银水”，喝了以后可以除病祛邪。背水的人，必须穿一身白衣服，并且在背水时不能说一句话。大年初一，人们在家欢聚，吃“希麻”，喝麦粥。出去游玩时，男女老少相见，都要相互问候，共祝“扎西德勒”（吉祥如意）。正月初二，亲友开始互相拜年。初三要去拜山神，朝佛像和拜见活佛。到正月初三至初五，人们才逐渐转入正常的生产劳动和工作。

嘎登节

公历7月上旬，稻城县专业和业余民族歌舞团聚集在县城附近的草场上表演民族歌舞。同时还举办物资交易会和骑马、摔跤等民族体育比赛。

宗教文化及注意事项

稻城地处多个文化圈的腹地地带，其北部是以格萨尔人文精神和藏传佛教为主的康巴文化发祥地，民风剽悍热情奔放，服饰庄重华贵。其南部是以母系社会形式存在的摩梭文化，西南部是神秘的古老东巴纳西文化，民风细腻丰厚，服饰多以轻快活泼为主。东部是康巴藏文化向彝族文化的过渡区，它们与本地文化彼此交融。



Castielle 从甘孜一路走来的朝圣者这是我见过的最安静平和的笑容

【以上节日时间均为藏历时间】



稻城地区的主体为康巴文化，康巴文化是处于农耕文化和游牧文化之间的过渡文化，以藏文化为主体，多民族共同发展的复合型地域文化，它既有游牧文化的剽悍率真，又有农耕文化的细腻丰厚；既有康巴文化的博大精深，又有东巴文化的神秘深邃，摩梭文化的原始质朴。它的核心是不同文化的兼容，人与自然的和谐统一，人与人和谐相处的“香巴拉”人文意境。

宗教

稻城藏族全民信教（藏传佛教），全县共有大小寺庙 14 座，教派众多。不仅有原始宗教—苯教（呷拉贡寺），还有藏传佛教的若干流派，邓坡寺—宁玛派（红教），扎郎寺，热乌寺—噶当派、萨迦派（花教），蚌普寺、直共寺—噶举派（白教），贡嘎郎吉岭寺、雄登寺—格鲁派（黄教）等。据传，最早传入稻城的是噶举派，距今已有 820 余年的历史。噶举派噶玛巴·都松钦巴（公元 1110-1193 年），于南宋淳熙五年（公元 1178 年），游至邦普（奔波）这块宝地，建立了稻城县最早的白教寺庙。明永乐年间，洛增郎吉（原系白教徒）从师宗喀巴后，建黄教寺于翁根寺上，广收信徒，弘扬佛教，严格修行，不重酒色财气，重经重律。在藏传佛教的传入和发展过程中，格鲁派是最后一个传入稻城的教派，但它后来居上，发展较快，势力最强，到目前其社会影响及僧侣人数、寺庙规模均居前列。

丧葬习俗

塔葬

将尸体用盐水抹擦，风干以后，涂上香料等贵重药物，保存起来，并贮于金质或银质的塔内，供人膜拜。这种葬法仅用于达赖、班禅及少数有名望的大活佛和大土司。葬仪十分隆重，辖区百姓必须参加并自愿送礼。

火葬

火葬是藏族的葬俗之一。具体方式是将酥油倒在柴草上，然后将尸体火化，敛起骨灰盛入木匣或瓦罐中，埋在家中楼下或山顶、净地。墓似塔形。也有拣起骨灰带至高山之巅，顺风播撒或者撒在江河之中的。德高望重的活佛、喇嘛施行火葬后，骨灰盛入金质或银质的小塔内，有的将骨灰置入不同质的塔内时，还同时盛入一些经典书籍、佛像、法器、金银财宝于塔内。以供人膜拜。这种塔一般名为灵塔或灵骨塔。

天葬

用于一般的农牧民。每一地区都有天葬场，即天葬场，有专人从事此业。具体葬法各地略异。大多由喇嘛在天葬场诵经超度，点香升烟，鸣钵吹号，直到啄食尸体的秃鹫及鹰见烟闻声从各方聚集飞至，啄食尽净方止。专食人尸的鸢鹰，不害小动物，藏族人民称之为“神鸟”。尸体敬献诸“神”，祈祷赎去罪孽，为死者超度。

水葬

经济条件较差、雇不起喇嘛的人家死了人时或死者是孤寡、幼童时，一般用水葬。水葬时，将尸体背到河边肢解后，投入河中。也有的地方用白布或毛毯将尸体裹捆，然后坠上大石弃之河中，以供奉“河神”。

土葬

这是最次的一种葬仪。一般患有麻疯、天花、炭疽等传染病的人以及强盗、杀人犯死后用土葬。土葬大概有两个含义：一是根绝瘟疫的流行，二是惩其罪过，打入地狱之意。

注意事项

1、忌在别人背后吐唾沫，拍手掌。

2、行路遇到寺院、玛尼堆、佛塔等宗教设施，必须从左往右绕行，信仰苯教的则从右边绕行，不得跨越法器、火盆。

3、经筒、经轮不得逆转。

4、进寺庙时，忌讳吸烟、摸佛像、翻经书、敲钟鼓。

5、进入藏胞的帐房后，男的坐左边，女的坐右边，不得混杂而坐。

6、藏族家里病人或妇女生育时，门前都做了标记，有的在门外生一堆火，有的在门口插上树枝或贴一红布条。外人见到此标记，切勿进入。

7、不在神山上乱扔脏物、大小便、挖掘、采集或砍伐神山上的花草树木，更不能在神山上杀生。

8、喝酥油茶时，主人倒茶，客人要待主人双手捧到面前时，才能接过来喝。

实用信息 Practical Information

语言

稻城以藏族为主，汉族次之，其他民族的人很少。虽然当地居民通常用藏语交流，但随着旅游的开发，不仅藏民会说汉语，而且很多内地人去那里做生意，所以现在过去完全不用担心语言问题。

银行

这里的银行很少，仅在稻城县城和日瓦乡有中国农业银行。

邮局

仅在稻城县城有一个邮局，位于贡巴路二段 21 号。

电话

甘孜州旅游局：0836-2835469

稻城县文化旅游局：0836-5728276

康定县旅游文化局：0836-2822928

雅江县旅游局：0836-5123996

巴塘县文化旅游局：0836-5622319

稻城旅游局执法大队：0836-5728276

匪警：110

火警：119

急救中心：120

交通事故：122

公安短信报警：12110

天气预报：12121

红十字会急救台：999

网络

在稻城上网还是不难的，部分旅店、咖啡屋或者酒吧能提供上网或 WIFI 服务。另外稻城还有 4 家网吧可以上网。

医院

稻城县医院

地址：稻城县金珠镇西街 17 号

联系方式：0836-5728030



外部交通 Getting there

飞机

稻城亚丁机场，海拔高度 4411 米，是世界海拔最高的民用机场。机场于 2013 年 9 月 16 日正式通航。首批开通的将是稻城亚丁往返成都的航班，从成都到稻城全程仅需 65 分钟。今后还将陆续开通重庆、丽江、贵阳、昆明、西安、绵阳等航线。

成都——稻城：7:05—8:05，中国国航空客 319，原价 1600 元，税费 120 元。

稻城——成都：8:55—9:55，中国国航空客 319，原价 1600 元，税费 120 元。

联系方式：0836-5723888

到达交通

稻城 & 机场

机场大巴：因为每天只有一个航班，所以大巴基本就是一个时间。大巴在稻城机场宾馆门口停，去机场的大巴都是每天早上 6:30 分在机场宾馆发车。机场宾馆在稻城镇的大桥旁边，刚进县城就能看见。机场与稻城之间大巴需要 1 小时。

机场 & 理塘

机场到理塘目前没有班车，如果需要的话只能包车。

长途汽车

成都——稻城

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，每天上午 10:00 准时发车，全程 2 天，行驶时间总共约为 22 个小时。其中第 1 天约行驶 8 个小时到康定，游客在康定自行安排住宿。第 2 天行驶约 14 个小时，早晨 6:00 从康定出发，于雅江停车吃饭，17:00-19:00 左右到达稻城县汽车站。

地址：成都新南门汽车站，成都市临江中路 57 号

费用：票价约 257 元，可提前 2 天买票

联系方式：028-85433609

到达交通：可乘 6、8、28、35、43、48、49、55、76 路等公交车到达

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，请游客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——康定——稻城

成都——康定

有各类中大型空调车，7:10-14:30 每小时一班，票价 105 元 / 117 元 / 127 元不等。

康定——稻城

康定汽车站每天早晨 6:00 有发往稻城的班车，有时一班，有时两班同时发车，票价 133 元，康定——稻城车票较紧张，需要早晨 6:00 左右去排队购买。

地址：康定汽车站，拉姆则林卡酒店右侧

费用：137.5 元

联系方式：0836-2822211

香格里拉——稻城

每天都有班车，200km 需 11 小时，车票 113 元。途中有一段要过垭口的路是泥路，路况较差。

地址：香格里拉汽车客运站，香格里拉中乡路

费用：113 元

联系方式：0887-8223501

稻城汽车站

稻城的班车目前每天只有 4 班，一班到中甸，两班到康定，一班到成都，都是早上 6:00 发车，早上 5:30 分进场。每天 14:00-20:00 为售票时间，且只售次日票。而去理塘、乡城等短途不卖票，早晨直接上车买票即可。

地址：稻城县

联系方式：0836-5728565

稻城——香格里拉，每天早晨 6:00，票价 113 元

稻城——成都，每天早晨 6:00，票价 238 元

稻城——康定，早晨 6:00，票价 140 元，每天 2 班

稻城至中甸客运，是由云南中甸发车，“五·一”、“十·一”期间，根据客源有加班客车往返稻城至中甸。

自驾

成都——稻城

成都方向进入稻城：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，在新都桥与南线交会。

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。

云南——稻城

云南方向进入稻城：目前从云南方向进入稻城亚丁有两条线路可供选择，其一是从香格里拉（原中甸）翻大、小雪山，经过乡城县直接进入稻城；其二是从香格里拉经奔子栏，绕道得荣，再经过乡城，最后到达稻城。绕道得荣相对于直接从香格里拉到乡城，多出 100km 路，但这条线路路况相对好一些，全程以柏油路为主，只有 30km 碎石路面。自驾游客需从自身车况及时间计划等多方面进行权衡。

路况：

成都——雅安：全程高速，路况非常好。

雅安——康定：全程 194km，出了雅安就上了 318 国道，路比较窄车很多，经常堵车，不过路况还行。

康定——新都桥：要翻越折多山，海拔 4000 多米，容易高反，不过全部是柏油路路况很好。

新都桥——雅江：全程约 80km，目前修路全程土路。要翻越海拔



4400 多米的高尔寺山。风光主要以高山草地和峡谷为主。海拔变化是 3300 - 4400 - 2700 米。

雅江县——理塘县：全程约 130km，依旧是烂路一条。翻越 4500 多米的卡拉子山和剪子弯，运气好能碰到下雪风光美不胜收。进入理塘县后广袤的理塘草原绝对让你惊叹。

理塘县——稻城：全程约 140km，为新修建的柏油路面。虽然要翻越海拔 4600 多米的兔儿山和海子山，但风光独特，绝对值得走走停停。沿途地质地貌变化非常明显，特别是远古冰川时期遗留下来的海子山，置身其中有在外星球的感觉。

香格里拉——稻城

云南方向进入稻城：目前从云南方向进入稻城亚丁有两条线路可供选择，一是从香格里拉（原中甸）翻大、小雪山，经过乡城县直接进入稻城；二是从香格里拉经奔子栏，绕道得荣，再经过乡城，最后到达稻城。绕道得荣相对于直接从香格里拉到乡城，多出 100km 路，但这条线路况相对好一些，全程以柏油路为主，只有 30km 碎石路面。自驾游客需从自身车况及时间计划等多方面进行权衡。

包车

包车去稻城是最方便的方式，游客一般从康定包车去稻城，约 200 元 / 人。除此之外理塘包车去稻城也非常方便，50-60 元 / 人，400 元 / 车。

1. 看车况，在康定一般都是微型面包车
2. 确定司机，不要中介，可以要求看驾照、驾龄作为参考
3. 到理塘是否换车，这点非常关键，换车一方面耽误行程，有时候还会无礼加价，这都会给旅途带来很多不愉快

内部交通 Getting around

出租车

稻城出租车 5 元起步，不打表，县城内都是 5 元，出了县城与司机谈。基本都是捷达车，车况比较差。

包车

从稻城到亚丁、桑堆游玩，包车游览最为方便。

目前稻城的司机基本都没有运营证，就是所谓的黑车。目前稻城到亚丁拼车 100-150 元 / 人往返，包车 400-700 元往返，车型不同价格不同，要自己讲价。稻城去桑堆，20km，面包车 60 元 / 车。

稻城景区规定：必须要在日瓦坐景区的观光车到亚丁村，自己的车和包的车一律不能进。稻城到日瓦大概一个半小时，日瓦到亚丁村大概一个半小时

蜂蜂当茶遇见咖啡推荐

游记《比天空还远——2012 稻城旅行攻略 & 贴士》

洛绒丁真

电话 13990452397

其他司机推荐：

旺旺 13990458023

丁丁 18783630449

周远强 13558511070

马帮

在亚丁景区游览还可以选择骑马，亚丁的马帮管理分“三站式”，分别为：龙同坝、冲古寺站、洛绒牛场站，游客可在这三站购票租马。

龙同坝——冲古寺

龙同坝至冲古寺单程 40 元，冲古寺至龙同坝单程 30 元，往返 70 元。

洛绒牛场——五色海、牛奶海

目前只有 30 匹马，一天可以往返 3 次，中途还需要下马走一段路（因为路太险）。3 点后就不能再进入去往牛奶海五色海的路了。费用往返 300 元。

- 1、租马要找年轻的马夫。他们汉语比较好，好沟通
- 2、要每人一匹马，每马一个马夫（路上有些地方比较险），马必须驮人又驮包
- 3、租马时要讲好详细价格
- 4、中转、大转的朋友特别要和马夫搞好关系，在艰苦的路上大家是兄弟，好的马夫可为你晚上点火、烧酥油茶、共享食物，大多数藏民很友善

List

名称	地址电话	你的选择
傍河与色拉	傍河乡位于稻城县以西 5km 处，色拉村位于稻城县西南 8km 处	<input type="checkbox"/>
桑堆与红草滩	稻城县桑堆乡，稻城西北 24km；从稻城走 8km 就可以到达红草滩景区	<input type="checkbox"/>
海子山	稻城县北部	<input type="checkbox"/>
雄登寺	稻城县的金珠镇境茹布乡	<input type="checkbox"/>
贡嘎朗吉岭寺	稻城县扎拉乡	<input type="checkbox"/>
亚丁	稻城县日瓦乡 0836-5728888	<input type="checkbox"/>
亚丁人社区国际青年旅舍	稻城县城 0836-5728994	<input type="checkbox"/>
稻城妈妈国际青年旅舍	稻城县亚卓街 1 号 13990461577	<input type="checkbox"/>
稻城蜗牛背包客栈	稻城县贡巴路 63 号 15884060123	<input type="checkbox"/>
圣地亚丁酒店	稻城县金珠镇幸福路 60 号 0836-5727666	<input type="checkbox"/>



稻城亚丁温泉大酒店	稻城县金珠镇贡巴路二段 36 号 0836-5727522	<input type="checkbox"/>
亚丁山庄	稻城县亚丁村 0836-5721018	<input type="checkbox"/>
龙门客栈	稻城县亚丁村龙同坝 13698149636	<input type="checkbox"/>
稻穗客栈	亚丁路一段县医院后面 18919543982	<input type="checkbox"/>
茹布查卡温泉	稻城县城东南 3km	<input type="checkbox"/>
高原反应咖啡馆	贡嘎路 1 段 78 号, 德西街口计划生育指导站对面 0836-5728667	<input type="checkbox"/>
亚丁卡瓦梅朵客栈咖啡屋	稻城县德西街 84 号 0836-5728620	<input type="checkbox"/>
成都新南门汽车站	成都市临江中路 57 号 028-85433609	<input type="checkbox"/>
康定汽车站	康定拉姆则林卡酒店右侧 0836-2822211	<input type="checkbox"/>
香格里拉汽车客运站	香格里拉中乡路 0887-8223501	<input type="checkbox"/>
稻城汽车站	稻城县 0836-5728565	<input type="checkbox"/>

您可以在这里添加一些其他重要信息



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



本攻略部分内容
由稻城舵主 **路边的石头** 提供
<http://www.mafengwo.cn/u/365767.html>