

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列
www.mafengwo.cn

若尔盖



阿坝绿翡翠，在花海中徜徉



若尔盖速览 Introducing RUOERGAI

若尔盖县隶属阿坝藏族羌族自治州，地处青藏高原东北边缘，位于四川省北部。其素有“川西北高原的绿洲”之称，在《中国国家地理》评选的最美的六大沼泽湿地中，若尔盖位列首位。这里有辽阔的草原，在盛夏时节花开成海；有触手可及的天空，天空下的风马旗传递着最真挚的祝福；有纯净的信仰，红色的僧衣为这一片圣地日夜祈福。这里的人们朴实而安逸，少有窥探外部世界的欲望，但对于外部世界来的人愿意以热情招待。

叼着 /mg 吻我 这里的草原和我想象的不一样，这里的草是草甸，没有风吹草低见牛羊的感觉，但是草原的大气磅礴着实让我震撼，时值秋天草已发黄，像一层金子般平铺在地面上，在蓝天白云的映衬下更加美丽，这里的白云犹如一团团的棉花糖，让人忍不住想伸手去摘，天空感觉就在自己的头顶，一伸手仿佛就能触碰，当细细的微风吹过脸庞，好像如缎子般轻柔，这里没有一处特色，而是到处都是特色。

亮点 Highlights

黄河源头赏壮阔日落

这里没有大漠孤烟直，却有壮阔的长河落日圆。站在索格藏寺（见 6 页）后山的山坡上，黄河九曲第一湾（见 4 页）一览无余，一湾河水仿佛从天上来，落日将天地染成昏黄，不远处寺庙里传来风铃响动和若隐若现的诵经声，天地大美却无言。



makiori 黄河第一湾日落

目录 Catalogue

- 02 若尔盖速览 / 亮点
- 03 地图
- 04 景点
- 08 住宿
- 09 餐饮
- 11 娱乐
- 12 线路推荐 / 节庆
- 13 实用信息
- 14 外部交通 / 内部交通

最佳旅行时间 夏季（7-8月）。夏季的若尔盖是旅行的最好时间，因地处高原，所以温度不是很高，适合户外活动。最重要是这一时期，草原上漫山遍野都野花烂漫，此时著名的花湖湖中花影摇曳，是一年中它最美的时刻。此外，更多藏族最盛大的节日都集中在冬季（12-4月），尽管彼时气候恶劣，游人稀少，但如果不怕气候寒冷，这也是体验真正的民族风情的最好季节。

穿衣指数 夏天户外温度不高，但是早晚温差大，白天很热，晚上却冷的要盖棉被，所以记得多备几件厚外衣用于夜晚防寒，白天则要做好防晒工作，准备轻薄的长袖衬衣和防晒霜。冬天气温普遍在零下，温度很低，羽绒服及保暖内衣是必不可少的。高原地区从每年 10 月至次年 5 月温度都比较低，还需要使用暖气，衣服建议厚外套和毛衣。有时还会遇上雨夹雪，如果能准备好墨镜和雨具就更好了。

消费指数 若尔盖消费场所不多，主要消费集中在交通、住宿和饮食上。从若尔盖县城包车至几个景点，费用在 200-500 元之间不等，旺季住宿费用较高，大概 200-500 元 / 晚，饮食消费由于条件有限且游客很多，每顿饭人均 50 元左右。因此一趟 3-5 天的旅程，费用在 2000 元左右。

致谢

封面提供: 曦风 U

图文提供: 曦风 U 叼着 /mg 吻我 makiori 小驴乐乐的妈妈 平凡人生 leo 远途 sunny 啾啾 四维空间 雲 路一直向前 Memory 小巴黎 XIAOYU 太空站 朱小涵 行云流水而去 一个人的世界 灵猴 若逸 Rois 南瓜瓜 不就是想随心走嘛 警火药 lamJeeper 文所未闻

© 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。



若尔盖及周边景点分布图



郎木寺辩经，佛教智慧的激烈交锋

不论有没有信仰的人，来到藏地都会被藏人虔诚的信仰所震撼。即便你是个无神论者，在著名的藏传佛教格鲁派寺庙郎木寺（见 5 页）也试着顺时针转动经筒吧，瞻仰五世格底活佛的肉身灵体。如果意志坚定，不妨在 12 月的时候来到这里，藏区虽冷，但你却可观看到一场藏传佛教最负盛名的郎木寺辩经法会。



小驴乐乐的妈妈 郎木寺大殿

七月盛夏，热尔草原花开成海

在七八月的时候来到若尔盖热尔大草原，这里有著名的花湖，摇曳的野花开满草原，湿地的湖光倒影里缀满了绚丽的色彩，湖水、野花、野草交错生长，错落其间，天空湛蓝宽广，呼吸最自由的空气。



平凡人生 开满黄色野花的花湖

景点 Sights

若尔盖是川西高原上的一颗绿宝石，自然风光爱好者可以在这里探索辽阔的草原，纵马奔驰到天边；寻求心灵庇护的人则可以到圣地郎木寺转塔，祈求最深的福德。这里甚至还有巴西会议遗址和包座战役遗址，适合对历史着迷的蜂蜂来此朝圣红军走过的路。

若尔盖县的景点分布松散，相距较远，想要玩的尽兴透彻的话，包车或者自驾是最好的选择。

自然景色

若尔盖热尔大草原

热尔大草原是仅次于呼伦贝尔草原的中国第二大草原，夏季七八月份是来这里最好的时间。在这时候的热尔大草原上，你可以看到漫山遍野的野花从眼前铺开到天边，草原上湖泊密布，牛羊遍地，路上遇到一些牧民的藏家乐可以提供吃饭和骑马等活动。因为草原辽阔，即便是旺季来旅游也不用担心会拥挤。

花湖

著名的天然湿地花湖就在热尔大草原上，七月中旬是花开的最盛的时候，沿着湖边的栈道行走，就能走到湿地中间去。如果有幸，还能在这里看到濒危保护动物黑颈鹤呢。进入花湖景区不久就有牵着马的牧民招揽人们骑马游览花湖，如果喜欢想要试试骑马的滋味，这时候就可以挑一匹出发啦。

从花湖发往景区门口的车最后一班是 20:00，错过就只能步行出景区。路上可能会遇到野狼，牧民家养的藏獒也可能伤人，比较危险，切记不要错过时间和在草原上单独行动。景区内没有餐馆，进入景区前食物要自己准备好。

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县

费用：门票 75 元 / 人，景区观光车 30 元，保险 5 元（自愿购买），骑马大圈每圈 20 元（门票为花湖景区门票，热尔大草原免费）

开放时间：全天

联系方式：(0837) 2291558

到达交通：1、从若尔盖县客运站每天发往兰州、合作、临夏的车路过花湖可以乘坐前往；2、从若盖县城包车前往，全程约 40 公里，车费约 500 元，可顺路游玩九曲黄河第一湾

用时参考：半天至一天



Leo 花湖美景

黄河九曲第一湾

这里是黄河九十九道湾中的第一湾，在中原地区奔腾汹涌的黄河在这里还是一条温婉平静的河流。水流清澈缓慢，从茫茫草海中穿过，牛羊在河边悠闲的漫步，让人难以想象这就是那个水流湍急、河水浑浊的黄河。傍晚的时候爬上索格藏寺后山的山坡顶，这里有一个九曲第一湾观景台，有台阶可以到达，是观赏第一湾晚霞的最好位置。



地址：四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县唐克乡索克藏寺前
费用：门票 75 元/人，大巴票 30 元，保险 5 元，观景台电梯 30 元/人（只有上行单程）

网址：<http://www.ihuahu.com>

开放时间：8:30-18:00

联系方式：(0837) 6224276

到达交通：从若尔盖县城包车，一日往返大概 150-200 元

用时参考：5 小时

远途 我们登到最高观景台，它上去可以乘电梯，下来必须步行，差不多 800 级左右台阶。



欲望满满的青年 S 九曲第一湾

纳摩大峡谷

纳摩大峡谷位于郎木寺四川寺（格尔底寺）范围内。刚刚走入峡谷，两边峭壁高耸，道路狭窄，之后就有步入桃花源的感觉，复行数十步，则豁然开朗。谷内最著名的景点是仙女洞，洞内有一尊天然石像酷似女子，故名仙女洞。在仙女洞不远处有个“L”形的中阴洞，传说从这里进去从另一头出来，就可以看到自己的前世今生。这些关于谷内洞窟的传说更增添了大峡谷的神秘气息。如有兴趣，还可以沿着白龙江徒步探访源头，会花去一两个小时，沿途景色优美，只是路比较难走，不过没有危险。



四维空间 纳摩大峡谷秋色

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县郎木寺镇

费用：30 元/人（包含格尔底寺）

开放时间：全天

联系方式：(0941) 8225353

到达交通：若尔盖客运站每日 14:30 有发往郎木寺的班车
用时参考：3-4 小时

sunny 啾啾 顺着郎木寺走进去就是，路不是很好走，有携幼扶老的游客谨慎选择。

铁布梅花鹿自然保护区

该保护区开发程度较低，景色原始，但是没有吃饭、住宿的地方，必须回到若尔盖县城或迭部县住宿吃饭。在这里会见到可爱灵动的野生梅花鹿，他们胆子很小，人类稍有动静就会跃入丛林中消失不见。看不到梅花鹿也没关系，保护区内还有星罗棋布的大小湖泊，水质清澈，自然风光也让你流连忘返。秋天是来这里赏景的最佳季节，树叶金黄随风而落，河流掩映在草丛中，秋色醉人。

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县崇尔乡

费用：免费，但是在保护区内会遇到崇尔乡的工作人员不定时收取相关费用

开放时间：全天

到达交通：1、坐若尔盖到甘肃迭部县班车到降扎下，15 元/人；

2、从阿坝坐车到郎木寺，再从郎木寺包车前往，包车价格 350 元左右
用时参考：3 小时

人文风光

若尔盖县地处藏区，有非常多的藏传佛教寺庙，对佛教或是藏文化感兴趣的蜂蜂有比较多的选择。

这里的寺院都为大家推荐了用时参考，但是如果时间充裕且有兴趣的蜂蜂不如多花一些时间，坐在大殿前看看来朝拜的藏民，感受太阳慢慢落下，你会感觉到心灵真正的平静，或是与寺里的僧人聊一个下午，任何一种与当地人的交谈都会给你意料之外的收获。

郎木寺（达仓纳摩格尔底寺）

郎木寺是一座非常有名的格鲁派藏传佛教寺院，以辩经著称。旅游季节的时候这里汇聚了来自世界各地形形色色的旅游者，在遥远的若尔盖草原深处能够和世界各地这么多的人交流也是一种奇妙的体验。被一条小溪一分为二的郎木寺地跨四川与甘肃，其中隶属于若尔盖境内的寺院又叫格尔底寺，寺里供奉有五世格尔底活佛的肉身灵体，历经多年而不腐，面容慈祥让人只会心生敬畏而不是恐惧。

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县郎木寺镇

费用：进入郎木寺镇不收费，赛赤寺 30 元/人（包括天葬台），格尔底寺 30 元/人（包含纳摩峡谷），红石崖免费

开放时间：郎木寺镇全天开放，两座寺院开放时间为 8:00-17:00

联系方式：(0941) 8225353

到达交通：若尔盖客运站每日 14:30 有发往郎木寺的班车

用时参考：3-4 小时

雲 想看格尔底寺的话最好早上来，大殿都开着，11 点还有法事，下午就空空荡荡。



 **路一直向前** 郎木寺

达扎寺

达扎寺融合了汉藏两个民族的建筑特色，宏伟高大，寺内有一个图书馆和展览厅，图书馆内馆藏非常多的古老经卷。大殿外的佛塔边可以看到附近的藏民在此虔诚地转塔祈福，还有来礼佛的藏民磕长头。

爬到达扎寺后院的山顶上能够俯瞰若尔盖县城全景，日落黄昏的时候景色最为美丽。值得一提的是，寺院的两为活佛还在寺内散养了一些梅花鹿，它们不怕人而且有的脾气大，不高兴就会踢人，所以一看它们有不高兴的兆头就赶紧溜之大吉吧。

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县东北部达扎寺镇幸福路

费用：寺院免费，参观展览馆 20 元

开放时间：全天

到达交通：若尔盖县城东北方向步行可达

用时参考：1-2 小时

索格藏寺

全称是“索格藏吉祥大乘寺院”，这座藏传佛教格鲁派寺院依山而建，建筑宏伟，寺内供奉的一尊宗喀巴大师的金身佛像巨大壮观，还有宗喀巴大师的真身头骨舍利 16 颗，是格鲁派的圣地。错落的经堂和僧舍使得寺院建筑群像是一座小小的村庄，约有一二百名僧人在此修行。平时没什么游人到访此地，看腻了商业气息浓厚的寺院，这里的原汁原味绝对不会让你失望。

这里还是欣赏晚霞中的黄河九曲第一湾的最佳地方，在黄昏时候登上寺院后山的山包，饱览黄河的壮丽必须是此生难忘的体验啊。

寺院只在特定时期方可参观。但即便平日里来，和寺里的僧人交朋友，他们也许会放你进去的哟，这里的僧人都很友好热情，还会主动带你转转呢。



 **Memory** 远眺索格藏寺

苟象寺

这是阿坝州最早的几间寺庙之一，已有一千多年的历史，是西藏本土宗教苯教在若尔盖县的中心。这里藏有古老神秘的象雄文字经书，每年都会举办一年一度的神降舞会，与几大藏传佛教教派不同的宗教仪轨和文字典藏是这座寺庙最独特的所在。

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县求吉乡苟哇村

费用：免费

开放时间：全天

到达交通：建议包车前往

用时参考：1-2 小时

巴西会议遗址

隐藏在草原上的森林里的一座遗址，原貌是一座四合院式的寺院，如今已经只剩了几面断壁残垣，旁边建起了一座新的寺院。1935 年红军过草地时党中央在这里召开了五次重要会议，如果你对历史有一些了解，希望能够沿着红军走过的路做一次朝圣，可以来这里看看。

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县巴西乡上巴西村

费用：免费

开放时间：全天

到达交通：建议包车前往

用时参考：半小时至 1 小时

包座战役遗址

当你看着周围安静的树林和仿佛与世隔绝的村落，很难想象如此平静的地方曾经发生过惨烈的战斗。1935 年 8 月 29 日红三十军和红四军方面军在这里和国民党军发生了激烈战斗，如今在这里，你仍旧可以看到国民党军修筑的地堡、曾经的战场及国民党军指挥部达戒寺。同样适合有历史了解，希望朝圣红军的蜂蜂，或是包车从松潘到若尔盖的时候可以顺路前往。

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县包座河

费用：免费

开放时间：全天

到达交通：建议包车前往

用时参考：半小时至 1 小时



周边景点

瓦切塔林

瓦切塔林是为了纪念第十世班禅大师颂经祈福之地，红原县人民在十世班禅大师讲经的宝座上建立了塔林和周围 108 座白塔，周围有虔诚的藏民挂起的连绵经幡，蔚为壮观。

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州红原县瓦切乡熙中路

费用：20 元（可讲价）

开放时间：全天

到达交通：从若尔盖汽车站乘前往成都的班车至红原县下，再从红原县包车前往

用时参考：2 小时



小巴黎 XIAOYU 瓦切塔林

年保玉则

年保玉则是位于青海省境内的国家地质公园，这里包含了雪山、草甸、湖泊、冰川等多种景观，景区内优质的风光使得它成为国内的经典徒步线路之一。

更多攻略信息，请下载《年保玉则》攻略，链接：<http://www.mafengwo.cn/gonglve/mdd-10817.html>

地址：青海省果洛藏族自治州久治县白玉乡索呼日麻乡与白玉乡境内

网址：<http://www.nbyzwhzx.com>

费用：120 元

开放时间：全天

联系方式：(0975) 8332311

到达交通：从若尔盖县乘车前往阿坝县，再从阿坝县乘车到达久治县，

从久治县包车前往

用时参考：1-3 天



太空站 年保玉则

九寨沟

九寨沟如童话般的风景早已闻名遐迩，春夏秋冬，不论哪个季节到来都会给你惊喜，清澈见底的湖泊，秋色绚烂的山景，行走在人间仙境中。

更多攻略信息，请下载《九寨沟》攻略，链接 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/mdd-10136.html>

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州九寨沟县

网址：<http://www.jiuzhai.com>

费用：90 元

开放时间：旺季 7:00-19:00，淡季 8:00-17:30（16:00 以后不能进入）

联系方式：(0837) 87777845

到达交通：从若尔盖乘班车至松潘，再从松潘乘车至九寨沟县，从九寨沟县乘班车或包车

用时参考：1-3 天

色达

色达最著名也是几乎唯一的景点就是喇荣五明佛学院。即便只有一个景点，色达依然是川西最值得前往的地区之一，五明佛学院的壮观，没有亲身前往的人不足以体会，它给人的震撼仿若兜头的水，从头顶灌至脚底。这里有上万喇嘛觉姆在修行，住简陋的房屋，学最难的经文，他们十年如一日，将心献给佛陀，真正的身在地狱，心在天堂。

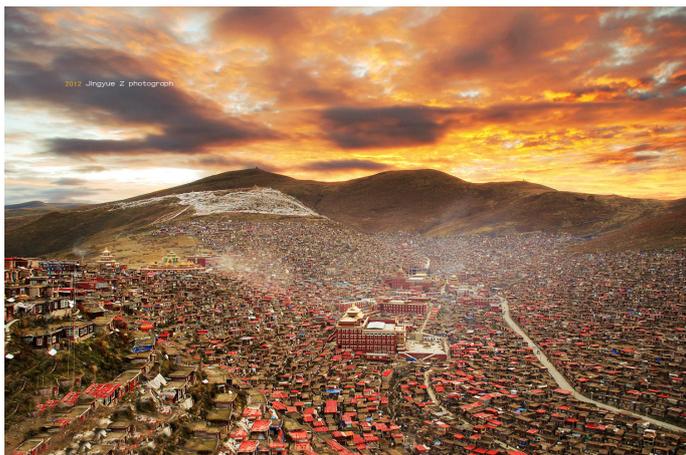
更多攻略信息，请下载《色达》攻略，链接 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/mdd-10011.html>

地址：四川省甘孜藏族自治州色达县

费用：免费

开放时间：全天

到达交通：从若尔盖汽车站乘车至马尔康，再从马尔康乘车至色达，在色达县包车前往



朱小涵 俯瞰喇荣五明佛学院

住宿 Sleep

藏区住宿条件有限，这边的住宿普遍性价比都比较低，基本都是在若尔盖县城和郎木寺镇两个点，土豪还可以住黄河第一湾景区。淡旺季游客数量差别较大，所以房间在淡季很容易找到且比较便宜，但旺季想要住的好一点一定要提前预定，因为好的就那么几家。

若尔盖县城

若尔盖大藏圣地酒店

西部旅游牧场附近唯一一家藏式装修的酒店，藏式的木楼房子很有风情，整体设施齐全，条件较好。又因地处西部旅游牧场附近，吃饭很方便，如果想去牧场里骑马、吃全羊也很近。不足在于木制的房子隔音比较差，秋冬时候藏式窗户漏风，比较冷；而且服务员态度较差，要求加被子或是提别的房间要求会很不耐烦。

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县东南部 3 公里

网址：<http://dzsdjd.home.cts.cn>

联系方式：(0837) 6795777

参考价格：旺季约 300-700 元

大藏阳光酒店

位于若尔盖县中心城区，距离客运站也很近，交通方便，周围也有很多吃饭的地方。酒店设施基本齐全，但稍显陈旧，且卫生条件一般。热水虽然是 24 小时，但是太晚就会没有，水压也不够。整体来说，作为一个临时中转的旅店算是不错。

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县精品街

网址：<http://dzygjd.home.cts.cn>

联系方式：(0837) 6795888

参考价格：旺季约 280 元 / 间 (标准间)

凯德丰大酒店

据说是五星级酒店，但是藏区条件有限，实际不太可能达到。好在热水充足，有空调暖气，还有免费 wifi。尽管离市中心有一定距离，但就在河边，对面是湿地，风景优美。

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县达扎寺镇巴西路 6 号

网址：<http://www.kdfenghotel.com>

联系方式：(0837) 2299999

参考价格：旺季约 600-2000 元

黄河九曲第一湾景区

阿坝黄河第一湾大酒店

作为九曲第一湾景区内唯一的一家酒店，如果想要在景区内观日出日落无疑只能选择这里。为挂牌五星酒店，独栋小别墅式的客房，有暖气、电热毯，条件基本还算不错。周围没有什么餐厅，可以在酒店餐厅解决餐饮问题，味道还可以，但是价格比较贵。

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县唐克乡九曲第一湾景区内

联系方式：(0837) 8739558

参考价格：旺季住宿约 400-700 元，餐饮人均约 100 元



行云流水而去 酒店内景

帐篷露营

九曲第一湾景区内帐篷露营地，有些为了节约经费或是有户外经验的驴友会选择住帐篷。帐篷可以自己搭，也有帐篷宾馆。住在帐篷里相比住在酒店条件要艰苦许多，但是也别有一番野趣。你可以在外面看到壮丽的星空银河，看漫天繁星从天幕上垂落。不过要做好心理准备，这里只有公用卫生间，没有淋浴的地方，夜晚会比较冷。因为没有取暖设施，露营建议在夏天，但是夏天蚊虫多，带好防蚊止痒的药品。

有时候藏民的狗会来闻闻帐篷，不过不要担心，只要不惹怒他们，自己睡好就好。即便是在帐篷露营地内，也要把帐篷搭在牧民的帐篷附近或是兵站外面，这两个地方安全系数较高，不要搭在营地边缘。



参考价格：自己搭帐篷 20-50/顶（管理费），帐篷宾馆 100-200 元/顶

一个人的世界 有扎营准备的切记要带双层的帐篷，高原地区天气多变，我们扎营了 3 个晚上都下雨，如果不是双层的帐篷，容易进水，没法睡。另外切记扎帐篷时把外帐撑开些，与内帐隔出缝隙。



曦风 U 帐篷露营

郎木寺镇

郎木寺镇很小，只有一条主街，镇上到处都是旅馆、茶馆，住宿很容易找，只是条件会比较不好一些。

郎木寺丁丁宾馆

一家回民开的家庭旅店，小巧干净，老板为人热情，有热水器和电热毯，可以停车，但是用空调需要加钱。到了可以给老板打电话来接。

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县郎木寺镇回民村 68 号

联系方式：15349026246

参考价格：旺季 200-300 元

藏地青稞国际青年旅舍

装修很有藏地风情，有标间有床位，24 小时热水。关键是很有青旅的氛围，住在这里能听到很多故事，这也是青旅的乐趣之一。旅社还有只可爱的萨摩耶，而老板娘为了爱情追随老板来到藏地，是旅社经典的话题之一呢。

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县郎木寺镇回民村桑曲河畔（近郎木寺院售票处）

联系方式：1348798688

参考价格：旺季床位 40-60 元/人，标间大床房约 250 元/间

餐饮 Eating

若尔盖地区以藏族人和羌族人为主，所以饮食也是藏式风格的食物、羌族美食和川菜。除了郎木寺镇和若尔盖县，其他景点几乎没有餐馆，所

以路上最好自备一些干粮，因为中午赶路会很难找到吃饭的地方。而若尔盖县的主街商业街和香巴拉街上可以很容易找到餐厅，而郎木寺镇更是只有一条主街，饮食分布还比较集中。

特色小吃

牦牛酸奶

酸奶是藏族人民喜爱的一种食品，著名的雪顿节（每年藏历六月底七月初）时，藏民常常一边看藏戏，一边和酸奶，所以雪顿节又叫酸奶节。由此可见酸奶在藏民心目中的地位，所以来到藏区，必须要尝一尝牦牛酸奶才可以哦。

原味酸奶非常酸，可能不是太适合大众的口味，要记得多加糖啦。

糌粑

藏民的传统食物之一，使用时拌着酥油茶、奶渣和糖，油炒面混合着青稞的味道，热量很高，典型的高原食物。吃的习惯的话，它也是你旅行路上方便携带的一个充饥佳品哦。

牦牛肉

牦牛肉也藏区的主要肉食之一，通常可以选择吃牦牛火锅或者点一盘牦牛肉切成薄片蘸着辣椒吃。做成火锅的牦牛肉嚼劲十足，而蘸着辣椒的牦牛肉则适合和青稞酒一起享受。



灵猴 牦牛肉

青稞酒

青稞酒略带微微的酸味，口感浓厚，过后回甘，酒的香味会长久的流留在喉咙里。但如果买到酿得很好的青稞酒，则苦味几乎很难尝到。

黄河鱼

若尔盖地处黄河流域，来到这里吃上一条黄河鱼才算不虚此行。黄河裸鲤鱼是这儿的特色美食，肉质鲜美，做成汤味道鲜香；而冷水鱼则是典型的川式做法，鲜花椒做的汤底，加入大把的花椒，让你麻爽到不行。



若尔盖县内餐馆

古格藏餐

若尔盖县的藏餐厅中比较适合内地人口味的一家，不算是原汁原味的藏餐，但是也能尝到藏族食物的风味。而且老板在开店前是位藏医，餐厅菜品都讲究养生，食物讲究，所以消费较高。餐厅最大的特色是室内珍藏有很多老板搜集来的藏式古董，能够让人大饱眼福。

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县他西部旅游牧场厅（近古格王朝酒店）

联系方式：(0837)2296789

营业时间：9:00-00:00

到达交通：从大藏古格王朝酒店向北步行约 200 米

参考价格：人均约 150-200 元

鲜味牛杂

本地人很喜欢的一家牛杂店，做得很好，口味不重，牛杂汤鲜美，还有红油饺子也可以试一试。上菜很快，就是环境不太好。

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县曙光路

到达交通：从达扎寺小学校沿曙光路向西步行到建设北街左转可到达

参考价格：牛杂汤锅 65 元

遂宁黄河鱼庄

从黄河里捞上来的鱼，鱼肉肉质很嫩，汤头鲜美，就是小刺很多，吃饭的时候要注意哦。

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县唐克镇九曲路

联系方式：15828857377

到达交通：从若尔盖县城包车，建议游览黄河九曲第一湾时到访

参考价格：人均消费约 50 元

郎木寺镇餐馆

丽莎餐厅

一家融合了藏餐风格的西餐厅，墙上留满了来自世界各地的背包客的纸条，也吸引了不少外国人来此，餐厅氛围很好。特色菜品有牦牛汉堡，算是别处难见的食物；他家苹果派也闻名遐迩，但实是中规中矩的甜品。整体价格不是很贵。



 若逸 Rois 丽莎餐厅最著名的苹果派

地址：甘肃省甘南藏族自治州碌曲县朗木寺镇

联系方式：(0941) 6671179

到达交通：若尔盖县城每日 14:30 有班车发往郎木寺

参考价格：苹果派 10 元，酸奶 6 元，加水果 10 元，烤鸡翅 20 元 / 对，烫菜 40 元

达老餐厅

他家最有名的一道原创美食是石烹羊肉，即在羊肚里面放入羊肉，再塞满滚烫的石头，硬生生把羊肉烫熟，非常美味。而吃完之后，外面包裹的羊肚还可以拿回去再加工成一道菜，葱爆羊肚，一点都不浪费。

地址：甘肃省甘南藏族自治州碌曲县朗木寺镇

联系方式：(0941) 8255666; (0941) 8222922



 若逸 Rois 达老餐厅的石烹羊肉

小平故里四川饭庄

一家郎木寺镇出名的川菜馆，吃不习惯藏餐，也不喜欢西餐厅，就来尝尝这家川菜。推荐红烧牦牛肉、鱼头豆腐汤，还能在高原地区这里吃到煮熟的米饭，真是要感动到流泪！

地址：甘肃省甘南藏族自治州碌曲县朗木寺镇

参考价格：人均约 50 元

缘滋缘味餐馆

主打云南菜，各色家常菜也都可以点。特别是招牌老奶洋芋，泥状的土豆能够更好地吸收配料的的味道，也能更好的散发土豆味道，吃到嘴里软糯易化，就着饭吃简直不要太赞呢。

地址：甘肃省甘南藏族自治州碌曲县朗木寺镇

购物 Shopping

若尔盖境内水草丰茂，牛羊肉品质上乘，还盛产黄芪、虫草、暗紫贝母等中草药。具有民族特色的藏族、羌族工艺品也是做工精致，有很高的欣赏价值。



牦牛肉

生长在高寒地区的牦牛一直都是半野生的放养长大，在藏区牧场，他们还能够摄入虫草、贝母等名贵中草药使得牦牛肉的营养价值极高。

藏刀

藏刀是藏族人民生活中必不可少的一件实用物品，以做工精良，纹饰华丽而闻名，不论是馈赠亲友还是自己收藏都很不错。但藏刀不可带上飞机、火车等，建议选择卖家可以担保寄回的店家；此外，自驾游者也可轻松带回，其他交通方式都有很大的不确定性，购买前要了解清楚。

藏族工艺品

在若尔盖的市场上会看到有藏族人自己手工制作的一些工艺品，这些工艺品包括耳环、吊坠、烟盒等饰品，购买一些这样的手工艺品，能够帮助当地藏人提高收入，手工制作的饰品也比流水线产品更有味道。

藏药

若尔盖藏区出产冬虫夏草和黄芪、川贝母、雪莲等，最特色的冬虫夏草是一味名贵的中草药补品。

娱乐 Entertainment

在若尔盖，你可以到降扎温泉泡一泡，也可以到西部牧场去骑马，体验一回纵马驰骋的感觉。

泡温泉

降扎温泉

在降扎泡温泉是一种特别的体验，在山路上的泉眼边修了个遮蔽凉亭就是你的池子。当地藏民经常会选择来此混浴，参与其中，也许会是你整段旅行中最接近藏民生活方式的一次体验。当然若不能接受混浴，也有单间可选择。

降扎温泉富含氡，有治疗功效多年来一直被藏族人民视为圣水，有皮肤病、关节炎、风湿、癌症、胃病的蜂蜂可以去试试，不过肯定是要多泡几次才有效。

晚上去特别要小心抢劫的！当时晚上8点多从若尔盖到达部经过降扎乡，天刚刚开始有点黑，路边有三三两两的藏族妇女装作搭车的样子拦车，一旦停车，有的趴在前车盖上不让走，有的直接上来拉车门，感觉像是打劫的。还好我们车门锁了，不然后果不堪设想。提醒去这里的都注意，千万不要晚上开车走这里，或者尽可能几辆车一起结对走吧。（蜂蜂 南瓜瓜 提供）

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县降扎乡

到达交通：自驾或包车前往，自驾路线：从若尔盖县出发进入川朗公路在塔哇村右转进入 S313，到达降扎乡沿村镇公路至降扎温泉

参考价格：门票 10 元，单间加收 15 元

骑马

骑马是郎木寺的一项热门娱乐活动，来到这里的游客可以骑马前往花海等地，或是仅仅在郎木寺镇周边走一圈，感受一下骑马的乐趣。这里有老牌的郎木寺格桑马队，和一些新马队诸如白龙马队都可以提供这类服务。

格桑马队

老牌的马队，线路完善，体验丰富，但是价格相对其他马队较贵。

所有行程都需至少提前一天预订，体重超过 85KG 太多的蜂蜂就无缘此活动咯。

地址：甘南藏族自治州碌曲县郎木寺镇三岔路口附近

网址：<http://www.langmusi.net>

联系方式：(0941) 6671504; 13893991541

参考价格：1、白龙江源头一日游：240-330 元 / 人

2、体验游牧生活 + 花海穿越二日游：500-700 元 / 人

3、穿越花海、登顶华盖神山三日游（夏季）：750-1050 元 / 人

4、深入杂海腹地五日游（此行程需提前一周预订）：旺季（每年 7 月 1 日至 8 月 25 日以及 10 月 1 日至 6 日）2550-3450 元 / 人；淡季（每年 4 月至 6 月 30 日以及 8 月 26 日至 11 月，10 月 1 日-10 月 6 日除外）2200-2950 元 / 人

西部旅游牧场

在西部旅游牧场里，你可以租一辆越野车，开到草地深处去感受草原的美丽，也可以骑马体验牧民的生活，喝酸奶、吃烤全羊，和同行伙伴来一次赛马，或者晚上看一场藏族锅庄舞的晚会，深入体验牧民生活。

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县西北方向距县城 3 公里

费用：藏式晚会 160 元 / 人（提前预订 120 元 / 人），骑马 20-30 元 / 圈

到达交通：从若尔盖县城打车前往



不就是想随心走嘛 远眺西部旅游牧场



线路推荐 Routes

若尔盖的草原美景名声在外，来若尔盖旅游的人都不会错过花湖景区，若尔盖短途游一般在 2-3 天，但如果时间充裕的话，一般都会包车将川西环线一网打尽，或是从甘南开始，经夏河、郎木寺、若尔盖，最后至年保玉则国家公园，行程大约为 7-10 天。

若尔盖周边两日游

线路特色：在达扎寺和郎木寺磕长头，转经塔，在黄河第一湾欣赏壮丽的落日，人文和自然在若尔盖融合的恰到好处。

线路设计：D1：达扎寺—黄河第一湾（住黄河第一湾）；D2：花湖—郎木寺—青海 / 若尔盖县

线路详情：D1：早上起来去达扎寺参观并到后山俯瞰整个若尔盖县城，回若尔盖县城吃过午饭后乘车前往黄河第一湾，参观景区内的索格藏寺，黄昏的时候爬上后山欣赏黄河落日，当晚住宿黄河第一湾景区。

D2：早上起来看日出，之后包车前往花湖，下午从花湖前往郎木寺，参观郎木寺和游览纳摩大峡谷，之后可以选择回若尔盖县城或是前往青海继续旅程。如果是乘班车到达郎木寺则只能住在郎木寺，第二天再前往别的目的。



警火药 阳光下的经幡

若尔盖串联环线 7 日游

线路特色：从成都出发，环线一圈，欣赏草原美景，走访格鲁派的著名寺庙，参观马尔康的卓克基官寨，将大部分的川西景点一网打尽。

线路设计：D1：成都—松潘县；D2：川主寺—松潘县—若尔盖县—达扎寺；D3：花湖—郎木寺—若尔盖县；D4：黄河第一湾—红原县—瓦切塔林；D5：红原县—马尔康县—卓克基官寨；D6：马尔康县—丹巴—甲居藏寨；D7：丹巴—成都

线路详情：

D1：早上 7:20/6:30 从茶店子车站出发前往松潘县，当晚在松潘县住下休整。

D2：早起游览川主寺，下午 2:30 乘车前往若尔盖县，约三小时后到达若尔盖县，到住处整顿后散步到达扎寺看若尔盖县城日落。

D3：包车到花湖游览，然后前往郎木寺，晚上回到若尔盖住宿。

D4：包车前往黄河一湾景区，之后继续前往红原县，中午到达红原县，午饭后前往瓦切塔林，欣赏连绵壮观的经幡群。

D5：早上 7:30 乘车从红原县前往马尔康县，中午到达马尔康县，吃过午饭后参观卓克基官寨，依山而建的卓克基官寨还是一处红色旅游景点。

D6：早上 7:00 从马尔康包车前往丹巴，游览有着中国最美乡村美誉的甲居藏寨，当晚找一家当地民宿客栈住宿。

D7：早上从丹巴乘车返回成都。

节日 Festival

藏历新年

藏历新年的庆祝活动往往会持续上好几天，这几天里，大的寺庙喇嘛们会穿上代表着神化身的可怖面具跳驱魔舞，举行诵经法会。事实上在藏历新年的一个月内会有各种各样的庆祝活动，例如晒佛、跳驱魔舞、盛大的诵经法会、酥油花灯展览、藏戏表演等等，这个时候来到藏区，一定不会过的无聊。

时间：1 或 2 月，每年时间不定



Jeep lamJeeper 喇嘛舞

郎木寺晒佛节

郎木寺的晒佛节是若尔盖地区最盛大的晒佛节，这天寺庙里会将寺内巨大的佛像塔卡挂出，人们得以有机会欣赏到精美巨大的佛像唐卡，盛装的喇嘛们会在佛像前诵经祈福，周边从各处赶来的信徒也在佛像前整装敬礼，场面恢弘壮观。

时间：藏历二月初

萨嘎达瓦节

萨嘎达瓦节是为了纪念佛教创始人释迦牟尼诞辰、成道及圆寂的日子，这天藏族同胞们会举行大规模的转山活动。转山源于信仰佛教的藏族人民祈求洗净自己一身罪孽，来世跳脱轮回之苦的愿望，围绕神山圣湖转一圈，就有不同程度的功德福报。



时间：藏历 4 月 15 日

莫郎节

这是若尔盖地区新年过后，藏传寺庙举行的大型诵经祈福法会，以祈求来年的平安吉祥。在诵经法会期间，信众们从各个牧区赶来朝拜听经，场面壮观，蜜蜂们还有机会可以看到晒佛、跳神等具有浓郁藏族风情的表演哦。

时间：藏历一月初三至初十八



Jeep lamJeeper 法会上的护法喇嘛

雅敦节

若尔盖地区的传统节日，在盛夏的时候举行。“雅顿”即藏语中庆祝夏季到来的意思，人们在这个时候来到河边、林中搭起帐篷，欢庆盛夏，青年们还会举行摔跤、骑射、举沙包等活动。

时间：6 月 15 日开始，持续 6 到 7 天

神降舞会

西藏本土宗教苯教的驱魔舞蹈，和其他派别的佛教舞蹈又有些许不同。

时间：3 或 4 月

辩经法会

郎木寺在藏传佛教中素来以辩经厉害著称，每年冬天这里都会举行盛大的辩经法会，那时候来自四川藏区各处甚至西藏优秀的僧人都会汇聚到这里，进行为期一周声势浩大的辩经法会。在寒冷的冬天里，僧人们常常击掌至双手流血却不知，在这里你可以看到思想激烈的交汇，真理不辨不明。对藏传佛教感兴趣的蜜蜂，不妨来探访一个真正属于藏族人民而不是游客的郎木寺吧。

时间：每年 12 月，持续一周



文所未闻 辩经中的喇嘛

转山节

藏族同胞一直都有转山转水转佛塔祈福的传统，转山节流行于若尔盖地区。在转山节期间，藏胞们携带上足够的干粮在神山圣湖边安营扎寨。节日第一天，天亮前赶到放置柏香炉处，用新制的弓箭、刀、矛子、旗帜，换下旧的，称之为“开箭”，然后点燃柏香，将所带的一些食品抛入火中，由一德高望众的长者高声祈祷风调雨顺，人畜两旺，然后围着柏香炉转，所有参加者跟随其后，并不断把祈求吉祥的“龙达”抛向天空。在转山节期间，还会举行一些传统的藏族体育活动。

时间：藏历五月四日、五月十五日、六月十五日陆续开始

实用信息 Practical Information

语言

若尔盖地区主要使用安多藏语和四川方言。在若尔盖县城，大部分情况下使用汉语交流没有问题，只是到了偏远的牧区，藏民可能不会说汉语。

常用语言

吉祥如意（见面问好）：扎西德勒

祝你身体健康长寿：古康桑

早晨好：休巴德勒

下午好：求珠得勒

晚上好：宫珠得勒

谢谢：突及其

再见：卡里沛

对不起：广达

银行

若尔盖县只有农业银行和邮政储蓄，ATM 只有四川农村信用社的 ATM，郎木寺镇有两个 ATM 机



邮局

达扎寺镇和郎木寺镇各有一个邮局。

若尔盖县邮局

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县达扎寺镇商业街 12 号

联系方式：(0837) 2298692

医疗

川西地区是青藏高原的边缘地带，高反不会像在西藏一样严重，但是初入高原的人还是要注意，在高原上行走，不要为了怕麻烦而控制饮水量，大量饮水是对抗高原反应的有效手段。相比飞机的快捷，不妨试试乘坐汽车或者火车这样的交通工具进入高原地区，选择这样的方式海拔变化有个过渡过程，更有利于适应高原。在高原地区乘坐交通工具的时候，可以趁着休息时间多做做深呼吸，释放体内浊气。到达高原以后，准备一些葡萄糖水和维生素，及时补充缺失营养，如果发生了高原反应，喝带汽的饮料是个减缓高原反应的窍门，不断打嗝排气可以降低腹腔内的气压。

必备药品：高反药、退烧药、感冒药、肠胃药、创可贴、风油精等，还要特别防范感冒。

若尔盖县人民医院

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县达扎寺镇商业街 1 号

联系方式：(0837) 2298227

若尔盖高原供养站

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县建设北街陈氏牙科附近

联系方式：(0837) 8967918; (0837) 2291918

唐克乡卫生院

联系方式：(0837) 2282120

巴西乡卫生院

联系方式：(0837) 2280120

电话

交通事故：122

若尔盖公安局：(0837) 2298194

唐克乡派出所：(0837) 2282110

红星乡派出所：(0941) 6672110

郎木寺派出所：(0941) 6671231

巴西乡派出所：(0837) 2280110

若尔盖县交警大队：(0837) 2298377

唐克交警队：(0837) 2282122

红十字会急救台：999

四川全省联网旅游咨询投诉电话：96927

工商投诉电话：12315

环保举报热线：12369

民族风俗

若尔盖为藏族和羌族聚居地，在少数民族地区旅行，最重要一定要尊重当地风俗，尊重当地居民。

1、参观寺庙的时候着装要得体，女游客最好穿长裤或长裙，在内殿不要戴帽子和墨镜。寺院内殿一般不允许拍照、摄像，如果想拍照摄像，最好事先咨询工作人员。寺院里的佛像、喇嘛的佛珠等物品都不能随便触碰，这是不敬的行为。

2、寺院要顺时针参观，转塔转寺院转经筒都应该顺时针。

3、藏族人有水葬风俗，所以他们大多不吃鱼肉。

4、除了活佛，摸别人头顶是不礼貌的，所以看到可爱的藏族小孩子，不要摸头顶。

6、在羌族人家家里不准向火塘里吐痰、踏脚。

关于天葬

天葬的习俗源于当地的藏族认为人在生前吃了很多的动物，死后就需要还债，同时借助神鸟（秃鹫）把自己的灵魂带到天国。

但是作为游客，到天葬台去参观死者天葬的过程，是一种对死者非常不尊重的行为。郎木寺的天葬台也曾经因为大量的游客前去参观，使得秃鹫感到害怕，在天葬时没有一只秃鹫前往天葬台。而使得很长一个时间内，被送天葬的死者的尸体只能被迫抛弃在天葬台，最后不得已被挖坑埋掉。按照当地藏族的认识，死者被挖坑埋掉后，灵魂就永远无法升天，无法进入下一个轮回。

另外，按照当地的习俗，天葬台是一个不吉利的地方，一个活人是不能去那样的地方的。

所以介于以上两点，恳请各位到郎木寺旅游的蜜蜂，能够克制自己的好奇心，尽量不要前往天葬台，而且不要拍照。

旅行安全

1、购买一份保险，这样能够保证在旅途中遭遇意外时有人能够到你身边处理事故，特别是单身和有徒步计划的蜜蜂。

2、草原也许会有野狼出没，不要单独行动，不要夜间行动。

3、草原上遇到牧民的帐篷不要轻易走近，牧羊犬凶狠，想要造访也要事先打好招呼让牧民把牧羊犬拴好。

外部交通 Getting there

飞机

距离若尔盖县最近的是松潘县川主寺镇的九黄机场，如果害怕从成都坐 8 小时汽车，可以坐飞机到这里进入若尔盖县。

九黄机场

九黄机场的建立是为了缩短成都与九寨沟黄龙景区的距离，40 分钟可从成都飞到九黄机场。现运行的航线有九寨沟到成都、重庆、西安、北京、上海、杭州、广州、郑州、武汉、南京、长沙、昆明、张家界、绵阳等 14 条航线。



地址：四川省阿坝藏族羌族自治州松潘县川主寺镇东北侧 12 公里处
网址：<http://www.jzairport.com>
联系方式：(0837) 7243700
到达交通：从九寨沟或黄龙包车前往，约 200 元

九黄机场至若尔盖交通

- 1、从九黄机场打车至九寨沟口，再在九寨沟口旅游客运中心乘坐九寨沟至兰州的班车（每日 7:00 发一班），途经若尔盖下车；
- 2、从九黄机场打车至川主寺客运站，在川主寺客运站乘坐班车前往若尔盖（每日 6:30-7:30 之间一班）。

成都双流机场

成都双流机场是西南地区的主要枢纽机场之一，有飞往全国大多数省市、亚洲大多数国家首都机场的航班，欧洲开通了阿姆斯特丹、伦敦-希思罗、法兰克福、莫斯科、巴黎，美洲温哥华、旧金山、洛杉矶，大洋洲墨尔本、塞班和非洲毛里求斯的航班。

地址：成都市双流县
网址：<http://www.cdairport.com/index.jsp>
联系方式：(028)85205555
到达交通：乘机场专线 1、2、3、4、5 号线至双流国际机场下

汽车

要到达若尔盖县城，通常是从成都出发，成都茶店子车站有发往若尔盖的汽车。周边县市也有发往若尔盖的班车，其中以阿坝县、松潘县和马尔康县景点多，想要串联旅游线路，一般从这些县坐班车前往若尔盖。

具体车次如下：

- 1、成都—若尔盖：每天 6:30 有一班车发往若尔盖，旺季时 7:00 加开一班，耗时 9 小时，票价 200 元。
- 2、若尔盖—成都：7:05、7:30 各一班，耗时 9 小时，票价 200 元。
- 3、松潘—若尔盖：10:00、14:30 各一班，耗时 3 小时，票价 48 元。
- 4、若尔盖—马尔康：夏季 6:30 一班；冬季 7:00 一班，耗时 6 小时，票价 80 元。
- 5、若尔盖—阿坝：每天 8:00 一班，耗时 6 小时，票价 80 元。

成都茶店子客运站

地址：四川省成都市金牛区 三环北路羊犀立交桥
联系方式：(028) 87506610
到达交通：1、地铁二号线茶店子客运站下；2、乘 663、749、762、822、844、846 路公交车茶店子客运站下

若尔盖客运站

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县曙光路附近
联系方式：(0837)2298395

内部交通 Getting around

汽车

若尔盖客运站有发往各个乡的班车，但是前往花湖需要包车。具体车次如下：

- 1、若尔盖—郎木寺：7:00 有一班车发出，大约 9:00 路过郎木寺；14:30 有一班直达郎木寺的班车。耗时 2 小时，票价 22 元。
- 2、郎木寺—若尔盖：夏季 7:00 一班；冬季 7:30。耗时 2 小时，票价 22 元。
- 3、若尔盖—唐克乡（黄河九曲第一湾）：夏季 15:00 一班；冬季 14:30 一班。耗时 1.5 小时，票价 23 元。
- 4、唐克—若尔盖：从辖曼到若尔盖的班车，在 10:00 左右途经唐克。耗时 1.5 小时，票价 23 元。

包车

若尔盖很多景区不同班车，即便坐车到最近的乡上，也要包车前往，所以对于一些景点，包车是最方便划算的出行方式，时间也更灵活。县城街心花园旁边，以及县城潘州宾馆的三叉路口广场上有许多小面包车，可以包下前往唐克的黄河第一湾或郎木寺等景区。包车去红原单程约 350 元，包车到松潘单程约 350-380 元，黄河九曲第一湾往返 150 元，郎木寺约 250 元。这个价格只是参考，淡旺季、以及个人的砍价能力对价格的影响都很大。

若尔盖至各景区里程

- 1、若尔盖—唐克乡 64km—黄河九曲第一湾 8km
- 2、若尔盖—热尔大草原 / 花湖 45km—红星乡 33km—郎木寺 12km
- 3、若尔盖—巴西会议会址 33km
- 4、若尔盖—降扎温泉 95.5km
- 5、若尔盖—巴西会议会址 33km—求吉乡 18km
- 6、若尔盖—包座乡 85km—达金寺（包座战役旧址）4km
- 7、若尔盖—红星乡 78km—降扎乡 12km—铁布梅花鹿保护区 30km。



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

