

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列  
www.mafengwo.cn

# 九寨沟



最美不过绿蓝九寨沟

# 九寨沟

更新时间: 2016.01

# JIUZHAIGOU



蚂蜂窝旅游攻略  
www.mafengwo.cn



## 目录 Catalogue

- 02 九寨沟速览 / 特别推荐
- 03 地图
- 04 亮点 / 景点
- 09 住宿
- 10 餐饮
- 11 购物 / 娱乐 / 线路推荐
- 13 节庆 / 实用信息
- 14 外部交通
- 15 内部交通
- 16 旅行路上

## 九寨沟速览 Introducing JIUZHAIGOU

九寨沟位于四川省西北部岷山山脉南段的阿坝藏族羌族自治州九寨沟县漳扎镇境内，因沟内有树正、荷叶、则查洼等九个藏族村寨而得名。这里有古老的藏族村寨、石磨房、栈道、经幡，这里也有高耸的雪山、壮观的瀑布群、碧蓝澄澈的湖泊、神奇的钙华滩流以及苍翠的树林。这里被誉为“人间仙境”、“童话世界”。

**Yuki** 秋天的九寨是极美的，原始森林的清冷幽静，各个海子在灿烂的阳光之下就如一块瑰丽的宝石，一路的树影摇曳，微风拂面，长海的云雾萦绕，犹如仙境……面对着处处美景的九寨，眼睛完全不够使，真恨自己不是哪咤，没有三头六臂好多几双眼睛来欣赏。

## 特别推荐 Special

### 童话冰瀑游

每年冬季（1、2月）九寨沟将变成冰雪装扮的童话世界。除了缤纷的雪景之外，不可错过的就是九寨沟的冰瀑——一条条冰瀑如同倒挂的利剑，而在一根根“利剑”之间又有流水不停地流淌，形成新的冰瀑。壮观的冰瀑群一定会给你留下深刻的印象。

### 金秋五彩九寨

秋季（9、10月）是九寨沟最美的季节，它将会为你奉上色彩的交响曲，给你一个最灿烂、最斑斓的童话世界。

### 绿蓝九寨水

九寨沟最有名的是水，水色黛兰、翠绿，清澈如明镜，斑斓生五彩，一年四季，一日之中都变幻无穷，所以有“九寨归来不看水”之说。沟中最小的海子五彩池面积不到半亩；最长的长海蜿蜒5km，面积有200平方公里；最静的镜海倒影胜实景；最艳的五花海尽显湖中浅红、鹅黄、墨绿、深蓝、宝蓝色彩。

**最佳旅行时间** 九寨沟的美景四季不断、各有不同，尤以秋季的五颜六色最为好看，而秋季中又以每年10月15日至30日为最佳时期，此时大部分树叶都已经完全变色，有的是金灿灿的黄，有的是漫山遍野的红，再加上其它的颜色作为过渡和点缀，九寨沟俨然成了一个上帝的调色盘。

另外每年冬季（1、2月）这里又成了冰雪的世界，九寨沟将银装素裹地等你到来！

**穿衣指数** 九寨沟的气候还是非常适宜的，夏季平均气温有20℃，到了秋季（10月）平均气温也有10-15℃，所以夏季去除了短袖之外还要备一件长袖或外套，秋季穿个抓绒加一件防风的外套就足够了，若有冲锋衣当然最好。冬季则需要穿比较厚实的棉袄了。

**消费指数** 游览九寨沟的消费选择区间还是非常大的，无论从到达的交通方式，游览的时间，食宿的条件，以及附带的旅游景点都会对预算有很大的影响。所以从成都出发3-4天的行程，个人预算在1000-3000元之间是比较合理的。

## 致谢

封面提供: writtywo

图文提供: Yuki 桃乐丝 人在旅途 梓辛 冰淇淋 85111 老汤姆 新疆流浪猫 轻帆 Writtywo RONGSHI111 长长的城 万能蚊 Ayahuu lh321 Huasheng 十三疯

©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。

# 九寨沟 JIUZHAIGOU

附:

—— 此代表景区沟段





## 亮点 Highlights

### ★ 七藏沟

七藏沟川主寺镇北部，是黄龙景区和九寨沟景区的后山部分。它的美在于它的原始和安详——沿路的风景，没有一丝一毫人为开发的痕迹，其间草深木繁，高峰林立，溪水潺潺却渺无人烟。七藏沟由卡卡沟、阿翁沟、红星沟等组成。

### ★ 藏族婚礼

若能遇到当地藏民举行婚礼，并且有幸被邀请参加，你不仅能感受到当地热情淳朴的民风，跟他们一起喝酒、唱歌、跳舞；还能品味到极具特色的藏族美食。这一定是一个非常独特的经历。

### ★ 老虎嘴

老虎嘴是观赏五花海的最佳观景台，由于交通不便，所以有幸来此观景的游客少之又少。游客需要从熊猫海（见第6页）拾级而上，经过一段辛苦的路程才能抵达老虎嘴，不过对于美景而言，这些辛苦都是值得的。

### ★ 瀑布

九寨沟的美主要在于水，而连接众多海子的正是大大小小的瀑布群。而最主要的有诺日朗瀑布（见第5页）、树正瀑布（见第5页）和珍珠滩瀑布（见第7页），它们从长满树木的悬崖或滩上悄悄流出，被分成无数股细小的水流，或轻盈缓慢，或急流直泻，千姿百态，妙不可言。

## 景点 Sights

九寨沟地处四川阿坝藏族羌族自治州九寨沟县漳扎镇，由三条沟组成，景点都分布在其中。这里冬无严寒，夏季凉爽，四季景色各异，以翠湖、叠瀑、彩林、雪峰、藏情、蓝冰“六绝”著称于世。著名的景点有：树正群海、诺日朗瀑布、五花海、犀牛海、五彩池、珍珠滩等等。一年四季无论何时去，你都会仿佛置身于仙境之中。

### 门票

时间		票类	费用(元/人)	合计(元/人)
旺季	4.1-11.15	门票	220	310
		观光车	90	
淡季	11.16-3.31	门票	80	160
		观光车	80	

### 优惠

以下人群享受门票半价优惠（旺季110元，淡季40元）

1. 6周岁（不含6周岁）—18周岁（含18周岁）未成年人；
2. 持有效身份证件的全日制大学本科及以下学历学生；
3. 持省外省级宗教团体统一印发的皈依证等有效证件的同一宗教信教群众；
4. 60（含60周岁）至70周岁（不含70周岁）的老年人；
5. 持《港澳居民来往内地通行证》《台湾居民来往大陆通行证》或学生证等有效证件的香港、澳门、台湾等入境游青少年；
6. 另需购观光车票（不优惠）。

### 免费

1. 6周岁（含6周岁）以下或身高1.2米（含1.2米）以下儿童免门票和观光车票；
2. 现役军人、残疾人、离休干部凭有效证件免购门票，另需购观光车票；
3. 70周岁（含70周岁）以上老年人持有效证件免购门票，另需购观光车票。

网址：<http://www.jiuzhai.com/>

开放时间：旺季（4.1-11.15）7:00-19:00；淡季（11.16-3.31）8:00-17:30

联系方式：0837-7739753

到达交通：从成都可以坐大巴或者飞机前往（具体情况参见“外部交通”第14页）

**桃乐丝** 现金售票柜台很多也很空闲，而取票要上二楼还排老长的队，才知道网络取票和团队票是一起的，大多是团队导游，乱哄哄的，个人觉得没必要在网上订票。

在九寨沟，会有许多卖假草药的骗子，冒充成老中医或药商的游客，突然出现在小白游客观望草药摊的途中与人搭讪，景区内和去景区的大巴途中均有出现，谨防受骗上当！（[蜜蜂](#) [红心之木](#) 提供）

### 树正沟

树正沟处于九寨沟风景区“Y”型布局的下支（左支为则查洼沟，右支为日则沟）。从沟口起到诺日朗瀑布，全长约14km，共有各种湖泊（海子）40余个，约占九寨沟景区全部湖泊的40%。这里是九寨沟的入口，进出都要经过树正沟，旺季时这里很早就排起了长队等待购票，所以尽量早些起床。

树正沟主要景点包括：荷叶寨、盆景滩、芦苇海、双龙海、火花海、火花海瀑布、卧龙海、老虎海、树正群海、磨坊、树正瀑布、树正寨、犀牛海、诺日朗瀑布等。

- 在沟口乘坐观光车时一定要选择坐在车的左手边，这样的话你会通过车窗看到许多美景，盆景滩、芦苇海、双龙海、火花海、卧龙海、树正群海……

- 从犀牛海去诺日朗这一段路坐在车的右边是比较好的，因为你可以看到诺日朗瀑布的美丽景色。（[人在旅途](#) 提供）

### 01 树正群海

这里是树正沟的代表景观。树正群海前后连绵数里，上下高差近百米，由19个大小不同的海子呈梯田状群集而成。在这些大大小小的海子之间，长满了柳、杨、松、杉等乔木以及种类众多的灌木丛。湖水自上而下翻堤而过，在树丛中穿行，形成一道道宽坦的瀑布，演绎着“树在水里长，水在林中流”的奇观。

树正寨对面的公路边，是拍摄树正群海的最佳角度。

### 磨坊

在树正群海之间，一道长长的栈桥横跨浅滩而过，游人漫步于栈桥之上，可悠闲地欣赏那浅滩上的激流及群海。栈桥旁边有一座充满藏族风情的磨坊，磨坊旁边有转经房，转经筒在激流的冲击下旋转不休，虔诚的藏族同胞常常来此拜神念经。电影《自古英雄出少年》当年就曾在此取景拍摄。



### 树正瀑布

树正瀑布在树正群海的上游、树正寨附近。瀑布宽 62 米，高 15 米，是入沟见到的第一个瀑布，也是九寨沟四大瀑布中最小的一个。虽然最小，但也能让初游九寨沟的人惊心动魄。上游的湖水沿着浅滩四处漫流，形成多层台阶，一道道瀑布穿掠其间。只见群海之间，群瀑飞泻，蔚为奇观。

### 树正寨

树正寨是九寨沟中人气最旺的一个寨子。进入树正寨，就像是进入一幅山水画中：寨中木楼鳞次栉比，经幡在风中猎猎飘动，炊烟从古老的木楼上袅袅上升，一派安详平和的藏家风情。可以在这里细细体会藏家风情，或者选购具有藏羌民族特色的纪念品。

树正寨也是九寨沟中主要的餐饮中心之一。在这里，游客可以品尝到奶香四溢的酥油茶、美味可口的洋芋糍粑、甘甜醉人的青稞酒等。

### 诺日朗瀑布

诺日朗三个字为藏语的译音翻译过来是男神的意思，象征高大雄伟。瀑布落差 20 米，宽达 300 米，顶部平整如台。瀑布对面建有一座观景台，站在台上，瀑布全景尽收眼底：早晨，阳光照耀下，常有一道道彩虹横挂山谷，使得飞瀑更显丰姿迷人；垂帘般的水流落下，激起水花万朵，如断续的珠子，四处抛洒。冬季，瀑布常形成巨大的冰幔，无数的冰柱悬挂在陡崖之上，成为一个罕见的冰晶世界。诺日朗瀑布是迄今为止在中国发现的最宽的钙华瀑布，也是 1986 年版电视剧《西游记》的片尾拍摄地。



梓辛 远处的诺日朗瀑布，这里还是西游记的外景地呢

### 翡翠河

由沟口购票进入大门，有一段约 7km 长的公路，一条碧绿的河流在左侧的沟谷间奔涌，那就是翡翠河。逆流而上，便进入了一个天堂般的童话世界。

### 荷叶寨

进沟的第一个寨，建筑藏族风格浓厚。荷叶寨形如其名，从高空俯视图整个寨子，就如一面展开的、巨大的荷叶。寨后有一棵百年古松，苍劲挺拔，被称为迎客松。

### 盆景滩

过荷叶寨继续前行，便来到一片钙华滩流。该处是一个地势低平的浅滩，浅滩上长满了野草，以及白杨、杜鹃、松、柏、柳等乔灌木。树木风姿飘逸，水色碧如翡翠，观之如一座多姿多彩的巨大盆景，所以名为“盆景滩”。

### 芦苇海

进入九寨沟后的第一个海子。芦苇海是一个半沼泽湖泊，海中芦苇丛生，随风舞动，是水鸟栖息的家园。芦苇海中间有一条飘逸的水带，蜿蜒穿行于芦苇海中，把芦苇海平分成两半。这条水带着美玉一般的光泽与色泽，所以被称为玉带河。传说这条美丽的玉带河是由九寨沟女神沃诺色嫫的腰带所变幻而成的。

### 双龙海

双龙海在火花海瀑布下的树丛中。透过幽深晶莹的湖水，可清晰地看到湖底有两条钙华堤埂潜伏于海底，活像两条蛟龙藏于海中，蠕蠕欲动。

### 犀牛海

这里海拔 2315 米，水域开阔，是九寨沟仅次于长海的第二大海子，它是九寨沟景色变化最多的海子之一，其美丽的倒影堪称众海之冠。北岸尽头是芦苇丛，可眺望色嫫女神山；南岸出口既有树林，又有银瀑；而中间就是一大片蓝得醉人的湖面。飘渺的云雾和红叶绿树倒影于湛蓝的水面，似幻似真，美不胜收。水上有游船出租，是九寨沟内水上活动的唯一场所。

- 传说古时候有一位身患重病的藏族老喇嘛骑着犀牛路过这里，当他饮用了这里的湖水后，竟然奇迹般康复了。于是老喇嘛日夜饮用这里的湖水，舍不得离开，最后骑着犀牛进入海中，永久定居于此，这个海子便被称为犀牛海。
- 如果进入栈道，途经犀牛海时树木茂盛，无法拍摄倒影。建议从平安桥沿公路徒步。摄影最佳时间是 7:30-9:00，正是风平浪静之时。

### 卧龙海

小巧玲珑的卧龙海是蓝色湖泊的典型代表。湖面水波不兴，宁静祥和，像一块光滑平整、晶莹剔透的蓝宝石，醉人心田。卧龙海底有一条乳白色钙华长堤，宛若一条蛟龙潜游海底，栩栩如生。

### 火花海

火花海位于双龙海与卧龙海之间，穿过横跨火花海瀑布的栈道就可以到达公路旁的火花海观景台。火花海面湛蓝，四周丛林茂密。每当晨曦初照，湖面金光灿灿，如同千万朵火花在水中跳动不止，煞是好看；若在傍晚时游赏火花海，最好逆光下观察，也会看到波光闪烁。

环山公路旁有 51 级石阶直通火花海，沿着石阶拾级而下，游人就能观赏到火花海瀑布。瀑布宽 50 余米，高 8 米，是两股相隔不远却永不能交汇的瀑布，因此又名“相思瀑”。

火花海最好早上拍摄，8:00 左右阳光会出来。随着晨光寸寸将丛林照亮，后面的山体隐没在黑色中。此时，应该按阳光照亮的部分测光，这样后面的山才能黑下去，闪烁的火花与乌黑的山体对衬，更显神秘和灵气。这时候的水鸟也最为活跃（要用 300mm 以上长镜头才能拍到）。

### 日则沟

日则沟处于九寨沟风景区“Y”型布局的右支，从诺日朗瀑布到原始森林，全长 18km，是九寨沟的精华部分。风光绝美，变化多端。



日则沟主要景点包括：原始森林、剑岩悬泉、天鹅海、草海、鹰爪洞、箭竹海、熊猫海、熊猫海瀑布、五花海、孔雀河道、金铃海、珍珠滩、珍珠滩瀑布、镜海、诺日朗群海等。

一定要坐在车的右手边靠窗，主要是在高处可以看到镜海、五花海（孔雀海）以及芳草海、天鹅海，非常非常漂亮。（[人在旅途](#)提供）

## 五花海

五花海位于日则沟孔雀河上游的尽头，由于海底的钙华沉积、艳丽藻类以及沉水植物的分布差异而形成了斑斓色块，同一水域，却呈现出浅红、鹅黄、墨绿、深蓝、宝蓝等色，似无数块宝石镶嵌成的巨型佩饰，珠光宝气，雍容华贵。五花海被誉为“九寨沟一绝”。

金秋时节，五颜六色的树林倒映在湖面，与湖底的色彩混合成一个异彩纷呈的彩色世界，其色彩之丰富，甚至超出了画家的想象力。

老虎嘴是进入日则沟内的必经之路，因为是弯道又是上坡，司机一般不会停车，可以在五花海下车，步行上来，或者游览熊猫海，顺公路走下来。

**轻帆** 老虎嘴，这里是俯视五花海全景的最佳地点，从车窗看下去整个海子就像孔雀的形状美丽极了。



**桃乐丝** 五花海，美得令人震撼

## 镜海

镜海海拔2390米，长约1km，平均水深11米，最深处24.3米，呈狭长形，为林木所包围。它位于日则沟，上游与镜海山谷衔接，下游毗邻诺日朗群海。镜海一平如镜，故得其名。每当晨曦初露或朝霞遍染之时，蓝天、白云、远山、近树，尽纳海底，海中景观，线条分明，色泽艳丽。

**梓辛** 静海在上午8点的时候最漂亮，平静无波，好似一块光滑无痕的大镜子，让人心神皆醉，这时拍静海的照片是最棒的。

## 熊猫海

熊猫海，海拔2587米，深14米，毗邻五花海。据说九寨沟的大熊猫最喜欢来这里游荡、喝水、觅食，所以得名“熊猫海”。熊猫海边岩壁纹理奇特，与水下貌似熊猫的黑条纹白石相映成趣。熊猫海是九寨沟鱼最多的海子，可以观赏到高山裸鲤鱼。裸鲤鱼为高山冷水鱼，长得非

常缓慢，而其他鱼在这里很难生存。

从熊猫海北侧的栈桥走到尽头，沿着一段向下的陡峭栈梯缓步而下，可以看见右侧有一道飞流自熊猫海口飞扑直落深谷，中途又被悬崖下凸出的岩壁和巨石截成数段，数节叠瀑一气呵成。这道瀑布就是熊猫海瀑布。熊猫海瀑，它是九寨沟落差最大的瀑布。

## 熊猫海——老虎嘴

观赏完熊猫海瀑布接着沿栈道前进，不坐车。前行一段，你会发现左右两条栈道，都是写着前往五花海，走向右边那条栈道，可以通向老虎嘴。

前行不久，发现栈道开始变陡，再加上海拔高所以这段路走得非常辛苦。但一定要坚持走下去，辛苦是能得到回报的——这里是九寨沟的最佳观景地点。（[人在旅途](#)提供）



**冰淇淋 85111** 熊猫海的冷水鱼，据说是没有鱼鳞的

## 箭竹海

箭竹海四周生长着大量的箭竹，因箭竹是大熊猫喜食的食物，且箭竹海也与熊猫海相邻，故而得名。箭竹海开阔绵长，水色碧蓝，其倒影十分有名。无风的时候，可欣赏到不知是山入水中还是水浸山上的美景。

冬季，九寨沟中众多海子结上厚厚的冰层，但箭竹海还是一汪碧水。箭竹海中，有许多被钙化的枯木，形成奇特的珊瑚树，而在腐木上又可见一些新生的树，这被称为腐木更新，也叫枯木逢春和再生树。

箭竹海的水流进森林，被崩塌作用形成的堤坝分割成许多束，并顺着堤坝下跌，形成了箭竹海瀑布。箭竹海瀑布的跨度很大，落差较小，为弧形瀑布。在这里，碧蓝的海子、洁白的瀑布、飞舞的花絮构成了一个动中有静，静中有动，动静结合，蓝白相间的奇景。

- 在箭竹海下车后，一定要反方向前行200米，进入山脚的栈道，这样就能避开人群，独享美景。
- 张艺谋的电影《英雄》曾在此选景拍摄，绝美的画面摄人心魄。

## 珍珠滩

九寨沟众多海子中一个较为宽阔的石头滩面。横跨珍珠滩有一道栈桥，栈桥的南侧水滩上布满了灌木丛。激流从桥下通过后，在北侧的浅滩上激起了无数滚动跳跃的珍珠。迅猛的激流在这片斜滩上前行200米后，冲出悬崖跌落在深谷之中，形成了雄伟壮观的珍珠滩瀑布。



珍珠滩海拔 2433 米，宽约 160 米，是一片巨大扇形钙华滩流。清澈的激流在倾斜而凹凸不平的乳黄色钙化滩面上溅起无数水珠，阳光下，点点水珠就像巨型扇贝里的粒粒珍珠。

从珍珠滩上奔涌而来的水流自悬崖边滚落而下，形成一道宽阔的新月形瀑布，沿珍珠滩栈道下行，就能观赏到这一壮观的瀑布。瀑顶宽 310 米，最大落差 40 米。瀑布跌落谷底，发出震耳欲聋的吼声，形成一道狂溅的激流，飞花滚玉般一路急奔而去。这道激流，是九寨沟所有激流中水色最美、水势最急、水声最大的一段。踩着栈道，在激流的陪伴下继续东行，就到了珍珠滩东侧。这里的斜滩坡度更大，滩面更为凹凸不平，景象也更为壮观。

传说很久以前，一位过路的女神爱上了一位藏族青年，小伙子送她一串珍珠项链，女神回赠她一把开山斧。青年用开山斧开水渠引水，被天神知道后，勃然大怒，派兵来捉拿女神，一把扯断了她脖子上的项链，珍珠纷纷落地，化作美丽的珍珠滩。



**老汤姆** 珍珠滩瀑布全景

## 原始森林

原始森林是日则沟风景线的顶端，海拔 3060 米，林木遮天蔽日，置身林间，脚下踩着深厚柔软的苔藓落叶，鼻子嗅着芬芳潮湿的空气，耳朵听着松涛与鸟语，让人感觉无比舒畅。

注意：冬季这里封闭，过了五一才能上行。

**新疆流浪猫** 原始森林和整个九寨沟里面有许多安安静静生长，安安静静倒下的大树。在这个地方，你会体会到时间对于这些树来说，都是完整的。没有人人为的破坏，没有人人为的干预，这些树完全按照自己的意愿在生长、在死去。甚至连死去，都幻化成了九寨沟神奇魅力的一部分。

## 剑岩悬泉

从原始森林往下走，就能看到一座孤峰拔地而起，峰高 500 多米，峰壁如削，宛若一柄出鞘的宝剑直插云霄，故名“剑岩”。

在剑岩面向芳草海的一面，有一股泉水从半山腰处垂直泻落，如白练悬空，高约 130 米，这就是悬泉，传说是女神色嫫寻找男神达戈时落下的相思泪。

## 草海

草海深居峭壁下，属半沼泽湖泊。下游与天鹅海相连，湖面修长，清秀安谧。因为山高谷深，所以阳光要很晚才能照射到，因此便显得有些神秘。

草海得名于湖面上的萋萋芳草——在这里，芳草与倒影相映成趣，间有水鸟悠游其间。若是下雨季节冒雨游览，更添情趣。

## 天鹅海

天鹅海海拔 2905 米，与草海的下游相连，广阔的湖面大部分已淤积成浅滩，半为沼泽湖泊。水面上不规则的分布着各种颜色的野草滩，有浅绿的，深绿的，灰白的，淡紫色的，淡黄色的，像天鹅绒一样的野草把水面分割成一块块图案，海子里漂浮着许多藻类，点缀着清澈的水面，真是美不胜收。

由于这一带水草肥美，天鹅常在这里栖息繁殖，海子也因此得名。不过目前天鹅是很难见到了，倒是有野鸭在湖里自由嬉戏。

## 鹰爪洞

鹰爪洞在临近天鹅海的路边，因洞壁上有 50 多处鹰爪痕迹而得名。据说洞壁上的鹰爪痕迹，是格萨尔王与魔鬼搏杀时留下的。传说终究是传说，所谓的鹰爪痕迹，实际上是岩石差异风化的结果。

## 孔雀河道

从五花海出水口的栈桥登上环山公路，沿著公路下坡，左侧深谷里的一条河道就是孔雀河道。孔雀河道长 310 米，狭长的河道在森林间蜿蜒而过，两岸杂生花树，鸟鸣清脆。

这里水流的颜色极为丰富：墨绿、宝蓝、金黄混杂交错，从高处俯视，一道斑驳的激流牵扯着一个彩色的世界，像是孔雀开屏时艳丽的尾巴。

## 金铃海

金铃海海拔 2435 米，因一大一小两个海子紧紧相邻，形似铜铃而得名。其中小海子深达 103 米，是九寨沟所有海子中最深的一个。俯瞰金铃海，湖水靛蓝，湖岸浓荫密布，将一对铜铃似的湖泊映衬得更加玲珑。

传说，万山之祖扎依扎嘎为镇妖魔，曾在此摇动金铃，并将一对金铃留于此间，后金铃化作大小两湖，故此得名。

## 则查洼沟

则查洼沟处于九寨沟风景区“Y”型布局的左支，从诺日朗服务中心至长海，长近 18km，是九寨沟内海拔最高的一条游览路线，景点集中在沟的尽头。

则查洼沟主要景点包括：下季节海、中季节海、上季节海、五彩池、长海等。

## 长海

长海位于则查洼沟的尽头，呈“S”型分布，对面是皑皑雪峰，冰斗、“U”字谷等典型冰川景观，岸旁林木叶茂。长海四周没有出水口，水源来自于高山融雪。奇怪的是，长海从不干涸，也不溢堤，因此藏民称之为“装不满，漏不干”的宝葫芦。

长海呈墨蓝色，四周山峦叠翠，对面的群峰，它是九寨沟海拔最高、湖面最宽、湖水最深的海子。一到初秋便披上了白色的盔甲，隆冬时节，长海冰层厚达 60 厘米，载重汽车亦可在其上开行。

长海也可算是九寨沟所有海子的母亲。因为长海没有出水口，只能依靠蒸发和地下暗河把水排出，而这些地下河道正是其它海子水源的重要补给。

**轻帆** 走到观景台上首先映入眼帘的是那颗标志性的“老人柏”走到长海栈道上眺望远处的山、树木，一切是那样的宁静仿佛置身于山水画之中，让人流连忘返。

**人在旅途** 长海很漂亮，尤其是在阳光的照射下，湖面如镜，湖色迷人。



欣赏长海可顺环山公路转到侧面的观景台，这里古树挺拔，满目幽静。

## 五彩池

从长海下行 1km 即到五彩池，它深藏于山路下边的深谷中。五彩池海拔 2995 米，是九寨沟最小的海子，然而它的色彩绚烂，与五花海不相上下。五彩池异常清澈，透过池水，可见到池底岩面的石纹，由于池底沉淀物的色差以及池畔植物色彩的不同，原本湛蓝色的湖面变得五彩斑斓。据说如果情侣能够顺着台阶下到五彩池边，默默地许个愿，再爬上 189 级台阶，就一定能够相爱终生。

## 周边景点

### 黄龙风景区

黄龙景区位于岷山主峰雪宝顶脚下，是一条由南向北，逐渐隆起的钙华体山脊，地势极像一条昂首腾跃的巨龙，歇息在雪峰冰川晶莹的怀抱中。黄龙沟长约 7.5km，宽约 1.5km。从沟口拾级而上，巨龙的脊背蜿蜒起伏，无数滩流、瀑布湍湍而下，仿佛龙掌戏水；满山艳丽的杜鹃花、火红的枫叶、金光闪烁的毛茛，与色彩斑斓的大小彩池交相辉映，风景美不胜收。黄龙的主要景点有：迎宾池、飞瀑流辉、洗身洞、金沙铺地、盆景池、明镜倒影池、争艳池、黄龙洞、五彩池、转花池、黄龙古寺等。

地址：四川阿坝藏族自治州松潘县

费用：旺季（4月1日-11月15日）200元

淡季（11月16日-3月31日）80元

索道：上行 80 元，下行 40 元

网址：<http://www.huanglong.com/main.html>

开放时间：8:00-18:00

联系方式：0837-7249196

到达交通：从九寨沟或者机场去黄龙包车最方便，九寨沟到黄龙包车大约 2.5 小时，黄龙到机场大约 1 小时。九寨沟包车往返黄龙大概 400 元 / 车。

九寨沟——黄龙每天有两班车 6:30，7:00，最好提前一天购票。

**轻帆** 黄龙也是钙化地质，景致和九寨沟完全不同——两边都是山峰森林，远处是巍峨的雪山，中间是层层彩池。

- 建议游客尽量早一点去游玩黄龙，因为旅行团的大批游客一般都是下午到这。
- 建议乘缆车到山顶，往下走 3km 到五彩池，再沿栈道步行下山到大门 4km 左右，一路比较轻松的玩下来大约 5-6 小时，路上风景非常美（坐缆车是无法欣赏的）。
- 从黄龙到九寨沟坐车大概 2.5-3 小时。

## 五彩池

这里有彩池 693 个，是黄龙沟内最大的一个彩池群，也是黄龙的“眼睛”、景区的精华。远看去块块彩池宛如片片碧色玉盘，蔚然奇观。“玉盘”在阳光的照射下色彩缤纷。隆冬季节，整个黄龙一片冰瀑雪海，惟有这群海拔最高的彩池依然碧蓝如玉，仿佛仙人散落在群山之中的翡翠，被誉为“人间瑶池”。

黄龙索道往返：120 元 / 人（上 80，下 40），体力较好的情况下，建议步行往返，一路的风景很好。

**桃乐丝** 黄龙完全是另一种景致，个人认为虽较九寨逊色一点但值得一去。



**Writtyno** 黄龙五彩池

## 米亚罗风景区

“米亚罗”是藏语，意即“好耍的坝子”，风景区位于成都至九寨沟——黄龙旅游线的中间，地处岷江支流杂谷脑河谷地带，区内群山连绵，江河纵横，林海浩瀚。其中尤以瑰丽的金秋红叶而闻名。每到秋季（9、10月）景区内沿河谷两岸枫树、槭树、桦树、鹅掌松、落叶松等渐次经霜，树叶被染成为绮丽的鲜红色和金黄色。这时候，万山红遍，层林尽染，三千里红叶装饰着三千里江山，成为一大奇观。景区内的主要景点除了红叶区外，毕棚沟、桃坪羌寨、古尔沟温泉、姜维城、萝卜寨、黑虎羌寨也是各具特色的地方。



**RONGSHI111** 米亚罗的金秋，漫山遍野的红叶，迷了我的双眼，醉了我的心

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州理县

## 费用

米亚罗：30 元

毕棚沟：80 元 / 人，景区游览车 60 元 / 人（往返），不能自驾驶入。

桃坪羌寨：60 元 / 人（地形像迷宫，而且建筑特色文化内容很多，建议找个导游，价格 20 元）

古尔沟温泉：50 元

联系方式：毕棚沟 0837-6824845；桃坪羌寨 0837-6836032





到达交通：在成都茶店子客运站有直接到米亚罗的车，也可以买到三家寨（马尔康）的票，比直接到米亚罗贵，然后直接在米亚罗下车；还可以买到理县的车，然后包车去。

## 甘海子

甘海子学名芳草海，位于松潘县和九寨沟县交界处的弓杠岭，在九寨沟回成都的路旁能够看到。

这里原是一处高山湖泊，后因地质变化，出水口扩大，所以当地百姓俗称“干海子”。其实，“干海子”并不干，这里四周远山层叠，森林茂密，海子中溪水蜿蜒，芳草萋萋，如天鹅绒地毯铺满大地，夏秋季野花点缀其间，牛羊骡马成群，冬春时则一片深黄，与周围的雪山红叶相映成趣。因此，人们逐渐就把“干海子”叫成了“甘海子”。

甘海子景区有金犀牛海、芳草海、九曲彩河组成的湖泊群，以此为中心，周围的高山峡谷中河瀑分布密集，原始森林茂密，高山植物垂直带谱景观明显。

甘海子还有、博物馆、寺庙、经筒阵、塔林、祭祀坛、藏羌碉楼群等旅游景点。

地址：四川松潘县和九寨沟县交界处的弓杠岭

费用：免费

到达交通：甘海子距九寨沟 18km，是九黄机场到九寨沟的必经之路，距机场 60km，可以顺路游玩

## 神仙池

“神仙池”藏语“为嫩恩桑措”，是由一连串高山湖泊及钙华池组成，既有足以与黄龙媲美的大型钙华池，又有可与九寨沟比肩的高山湖泊和茂密森林。

主要景点有金银滩、边坝瀑布、莲台彩池、双龙池、青龙海、神蛙海等，它们与植被覆盖保护完好的高山原始森林和以大熊猫为代表的珍稀动物、植物相映成趣。

地址：四川阿坝地区九寨沟县大录乡

## 费用

旺季（4.1-11.10）100 元，优惠票 90 元；淡季（11.11-3.31）80 元，优惠票 65 元。

优惠对象：军人、记者、70 岁以上老人、学生、导游、1-1.3 米儿童、实习导游。

观光车票 90 元，优惠票 70 元。

电瓶车票 40 元，优惠票 30 元。

开放时间：8:00-18:00

联系方式：0837-7715222

到达交通：到达九寨沟后，可包车前往游览，车程约 1 小时，从甘海子前往神仙池大约 45km

## 住宿 Sleep

九寨沟的住宿点主要集中在三个村寨里：荷叶寨、树正寨、则查洼寨，均在景区外。这些地方住宿条件较好，选择比较多，餐饮购物方便，还有歌舞藏宴等娱乐。但这里离沟口有一定距离，需要打车（10-15 元）或步行（30 分钟）过去。

在沟口附近则是比较高档的酒店，如喜来登国际大酒店，星宇国际大酒店、九宫宾馆、格桑宾馆、荷叶迎宾馆、九通宾馆等，价格从二百元到上千元不等。另外青年旅舍也是一个很好的选择，如草根人家、郎介之家等，价格在 30-80 元 / 床位。

### 03 九寨蜗居旅舍

酒店距九寨沟口 2km，全三星级配置标间。店家人很好，会开车来接你；性价比高，在九寨沟算是便宜的，适合背包一族和学生一族。旅舍附近是没有什么吃饭的地方，不过可以自己动手，油盐酱醋老板都提供，如有什么想烧的菜可以与他们说，他们可以帮忙购买。老板还可以主动帮你联系人拼车、安排行程，感觉非常亲切。

地址：九寨沟漳扎镇沟口

联系方式：13547732282

参考价格：120 元 / 间

### 04 九寨沟喜来登国际大酒店

酒店位于九寨沟沟口，是九寨沟首家五星级酒店，酒店拥有特色鲜明的藏族山寨式建筑景观。除了硬件设施之外，酒店最值得称道的就是服务和管理，比同级别的天堂洲际大饭店要好出很多，让游客感觉舒适温馨。酒店内部还有一个大舞台，由地地道道的藏羌民族歌舞演员表演极具民族特色的节目。

地址：九寨沟漳扎镇沟口

联系方式：0837-7739988

参考价格：700-2000 元 / 间

### 05 九寨沟自游青年旅舍

青年旅舍坐落于九寨沟沟口的彭丰村，离沟口仅有 300 米。周边有多种小吃餐馆、精致小饰品专卖店和超市。旅舍是一幢典型的藏式联体别墅，具有浓郁的藏家风情特色，它背倚卧龙山，面临白水河，是驴友、背包客、自助游者的聚集地。

地址：九寨沟彭丰村

网址：<http://www.yhachina.com/ls.php?id=244>

联系方式：0837-7764617

参考价格：60 元 / 床，100-150 元 / 间

**万能蚊** 走出车站，看见很多举着牌子的人在等人，瞄了一眼竟然看见有人举着“九寨自游青年旅舍”的牌子，而且牌子上竟然还写着我的名字。想不到预订的酒店有工作人员过来接，真是受宠若惊。那位热情的工作人员还帮我们付了的士钱，真是不错。

### 九寨沟米谷国际青年旅舍

青年旅舍位于九寨沟漳扎镇彭丰村，步行至沟口需 15 分钟。旅舍外观极具藏族风味，有一个非常适合聚会聊天的藏式酒吧和藏式客厅。旅舍不仅有适合背包客的 6 人间床位，也有极具特色的藏式套间可供选择。

地址：九寨沟漳扎镇彭丰村花椒地米谷国际青年旅舍

网址：<http://www.yhachina.com/ls.php?id=193>

联系方式：0837-7764828

参考价格：30 元 / 床，80-230 元 / 间



## 餐饮 Eat

九寨沟不仅有醉人的美景，也有醉人的美酒。藏羌人民热情豪放，这种性格也浓郁地体现在他们的饮食文化中。当地特色餐饮主要为牛羊肉，但藏族和羌族的做法稍有不同：藏族以熏烤肉为主，辅之以青稞酒，酥油茶，酸奶等饮品；羌族喜食酸辣口味的肉菜和动物内脏。另外当地汉族人以川菜为主。

由于物资多从外面运入，所以吃的价格很贵，建议游客最好不要考虑吃的问题，在当地的酒店内可以品尝到洋芋糌粑、九寨柿饼、荞面饼、九寨酸菜面等风味。

民族风味食品有烤全羊、手扒牛排、杂面、洋芋糌粑、青稞酒等。各住宿站点都有当地民族风味食品，但价格不菲。这里大多是西藏风味的食物，不一定符合内地人的口味，建议慎重选择。

### 特色美食

#### 糌粑

糌粑是藏族的主食，形似内地的炒面。糌粑的原料有青稞、豌豆、燕麦等。藏族同胞无论下地劳动，上山放牧，还是出门旅行，都要随身携带糌粑。糌粑携带方便，又是熟食，在地广人稀、燃料缺乏的牧区是一种物美价廉、方便实用的食品。

糌粑一般用手捏成团状，直接用手掰着吃，除了主要原料以外还会用酥油、糖、青稞酒等一起调制。不过不一定能符合内地人的口味，所以尝试一下即可。

#### 酥油茶

酥油茶主要原料是酥油、牛奶，还可加核桃仁、花生仁、芝麻仁、鸡蛋和盐。将这些原料放入搅拌桶，再将茶水煮至棕红色后倒入，搅动片刻后，一桶喷香的酥油茶就制成了。制成的酥油茶一般倒入一把大壶，并放在微火上保温。

因为酥油茶是咸的，所以很多初次尝试的人一般都喝不习惯。倒是酥油甜茶比较符合内地人口味，跟奶茶很像。

#### 青稞酒

青稞酒是藏族生活中不可缺少的饮料，也是欢度节日和招待客人的上品。将青稞或小麦淘净煮熟，加曲发酵，数日后成酒，其酒色微黄，酸中带甜，被称为“藏式啤酒”。青稞酒的种类有很多，既有高度数的白酒，也有度数很低的青稞酒饮料。

#### 血肠

血肠是藏族食谱中的上等食物，贵客临门，能以血肠待之，那是客人的荣耀。血肠是由肠衣、血汁、香料及牦牛肉（或猪肉）制作而成，营养丰富，美味可口。

#### 青稞饼

青稞饼是用青稞面调制烘烤而成的，色泽金黄，香甜可口。

#### 酸菜面块

酸菜面块是一种特色很浓的藏族传统餐食。制作时首先加酸菜，再加本地熏干的腊肉或新鲜牦牛肉，再加进土豆，面块和盐、葱等煮熟即成。

#### 牦牛肉

牦牛肉是藏区非常常见的一种食物了，既有牦牛肉干，也有卤牦牛肉，也有用新鲜牦牛肉做的各种菜肴。

#### 荞麦面食

荞麦磨成面粉可以做很多好吃的食物，如荞麦馒头，荞麦面条。一碗牛肉荞面再加上小菜佐食，虽然简单，却有地道的藏式风味。

#### 洋芋糌粑

洋芋即土豆，洋芋糌粑即用土豆制成。先将土豆煮熟，去皮，然后捣成粘性很强的半干糊状，食用时切成块状与酸菜加水同煮，佐以辣椒或蜂蜜，十分美味。

#### 其它食品

如奶酪、奶渣、奶皮、豆腐、腊肉等，也都是独具特色的美味佳肴。酸奶：将牛奶煮沸，倒入木桶，再加少量的旧酸奶作发酵剂，温度控制在 30 -40 °C 之间，酸奶就制成了。酸奶形似嫩豆腐，并有一种芳香的气味，酸甜可口。

#### 水上餐厅

餐厅位于九寨沟沟口，餐厅的菜口味不错，还提供九寨沟当地的野菜，味道爽口值得一试。餐厅环境不错，装修得非常有情调。

地址：九寨沟景区口

联系方式：0837-7739066

**Ayahuu** 餐厅的环境不错，服务也很周到，菜看起来也蛮有食欲的，味道那就更不用说了。

#### 重庆豆花鱼

里面的水煮牦牛肉非常辣，辣得非常有味道，能吃辣的朋友可以一试。

地址：九寨沟县彭丰村

联系方式：0837-7764138

**lh321** 味道还真是不错，很正宗，分量也大，价格也合理，吃了好几家就这家给我们的感觉最好，下次到九寨沟还到这家去吃

#### 藏家人

一个很小的店面，喜欢吃烧烤的人可以过来试试。

地址：九寨沟景区沟口附近

**Huasheng** 卖烤羊肉啊烤串什么的，店有点小，只有一个门面宽，装饰得很具藏家风情，羊肉真的很好吃，可以自己在羊排上选要吃那一部分

## 购物 Shopping

九寨沟、黄龙购物点不是很多，但还是可以买到当地独有的羌族刺绣、茂汶苹果及藏族手工艺品，如藏戒、藏刀、佛珠等。但是如果分辨不出产品真假和质量的话，建议不买或少买。

这里还盛产贝母、虫草、麝香等珍贵药材。花椒、蕨菜、木耳等也值得一买。虽然藏刀很有特色，但机场不允许托运。藏饰精制美丽，但不应很贵，可以还价。注意甄别物品质量，并且大胆砍价。



## 特产

### 羌族刺绣

盛行于汶川，茂汶一带羌族聚居地，多采用几何花纹处理手法，线条粗犷，构图生动，形象饱满，具有鲜明的民族特色。

### 底纹苹果

醇甜细腻，芳香，以金冠红心，红冠品种为佳。

### 牛角梳

牛角梳梳头不起静电，对头皮也有很好的按摩作用。一般 20-30 元就可买到一把不错的牛角梳。

真牛角梳不会起静电，在受热状态下会有牛角的臭味，摸上去有手感，比塑料要重一些，而且一般会有血色和纹路；而假牛角梳则没有以上特征，购买时要细心甄别。

## 藏刀

藏刀分长刀、短刀和小刀三种，最长的有 1 米多，短的则仅有十几厘米长。藏刀以钢材锻制而成，刀面净光，刀刃锋利。刀把以牛角或木料制作，并缠以银丝或铜丝、铁丝，刀把顶端箍铜皮或铁皮，有的还镶银饰。刀鞘也颇为讲究，雕有姓氏或各种动物、花卉等图案，有的甚至镶嵌珠宝。价格从几元到上百元不等。

因为藏刀是管制刀具，所以无论是飞机还是汽车都是不允许携带或者托运的。唯一的方法就是邮寄，在购买之前一定要问清楚卖家是否能提供代寄服务，自己去邮局也是无法邮寄的！

## 首饰

这里很多具有浓厚藏族特色的首饰，如玉器、猫眼、水晶和绿松石、翡翠、珊瑚、天眼石、水晶等，但有很多假货充斥其中，购买需要有一定的鉴别能力，不要轻易购买。

## 购物点

游客可以在沟外的彭丰村、边边街，或是沟内树正寨的九寨民族文化村、诺日朗游客服务中心购物。

## 娱乐 Entertainment

厦在九寨沟的娱乐项目并不是特别多，比较常见的就是，歌舞表演晚会、烤全羊、骑马、篝火晚会等。其中藏迷剧院的《藏迷》和松潘的骑马游是值得体验的两个项目。

### 《藏迷》

《藏迷》是大型藏族原生态歌舞乐，由容中尔甲任总制作，杨丽萍担任节目总编导、艺术总监。《藏迷》以一位藏族老阿妈朝圣路上的所见所闻为线索，综合了不同藏族地区的歌、舞、器乐，情景式地展现了藏族人民群众的日常生活和民俗活动以及宗教仪式，所有歌舞都原汁原味地表现了藏族文化色彩。

地点：九寨沟藏迷大剧院

费用：150 元 / 人

时间：19:30

## 松潘骑马游

在许多人的九寨环游中，松潘顶多不过是一个中转站，但松潘骑马游因《Lonely Planet》对其详尽的宣传及介绍，在外国游客中已经非常有名。在松潘北大街上可以看到“快乐的小路旅游马队”和“顺江旅游马队”，其实他们是一家。通常情况下下马队导游和客人间是一对一的服务，导游为游客提供一匹马，自己骑一匹马，马背上驮着食品和帐篷、毡子等宿营装备，为防寒还为客人准备了藏袍和雨衣。游客只需要骑马观赏风景即可，扎营、做饭、喂马等工作都由导游完成。

费用：一人 150 元 / 天，每增加一天加 100 元（野餐和宿营的费用已经包括在内）

## 线路推荐 Tours

若单说游玩九寨沟，一般是需要两天才能游览的比较全面，但出于门票的考虑大多数游客只游玩 1 天。除了九寨沟周边的景点，如黄龙、米亚罗、毕棚沟、汶川、青城山、都江堰等，也是很多游客会选择顺路游玩的，这样一来不同的旅游路线就有很多了，这里仅列出几个有代表性的。

### 九寨沟经典 1 日游

#### 线路设计

日则沟（镜海—珍珠滩—五花海—熊猫海—箭竹海）—诺日朗中心—则渣洼沟（五花海—长海）—诺日朗中心—树正沟（犀牛海—老虎海—树正群海—芦苇海—盆景滩）

#### 线路详情

进入景区后先乘观光车抵达日则沟的镜海，因为这里在上午 8 点的时候最漂亮，平静无波，好似一块光滑无痕的大镜子，这时拍镜海的照片是最棒的。然后一路往上，乘车游览珍珠滩、五花海、熊猫海、箭竹海，最后到达原始森林。因为九寨沟的美主要在于水，而且一天时间很紧张，所以建议舍去原始森林直接乘车回诺日朗中心。

中午在诺日朗中心吃午饭，中心里面有盒饭和泡面，还有自助餐。

吃完饭，可以坐去则渣洼沟的观光车游览五彩池和长海，则渣洼沟就只用游览这两处景点，一般来说 1.5 小时就足够了。

随后再坐大巴回到诺日朗中心，这时应该是 14:00 左右，徒步游览树正沟。从诺日朗瀑布，沿着树正沟走栈道，游览犀牛海、老虎海、树正群海、芦苇海，直到最后一个景点盆景滩。最后在盆景滩上车，坐车回到沟口，结束整天的旅程。

### 九寨沟全景 2 日游

#### 线路设计

D1：沟口—荷叶寨—树正寨—长海—五彩池—季节海—诺日朗—沟口  
D2：沟口—日则沟（原始森林—箭竹海—熊猫海—五花海—珍珠滩瀑布—镜海—诺日朗瀑布）—树正瀑布—磨房—树正群海—火花海—盆景滩



### 线路详情

D1: 从沟口一路步行约1小时到达荷叶寨,接着从荷叶寨步行至树正寨,走栈道约3小时,依次可游盆景滩、芦苇海、双龙海、火花海、卧龙海、树正群海、公主海、磨房和树正寨,一路都是美景。中午在树正寨休息,拿出准备好的干粮用餐。午饭后在树正寨直接乘车,或在诺日朗旅游中心换车到长海游玩,诺日朗到长海乘车约30分钟。然后从长海步行到五彩池,五彩池是九寨沟最小的海子,素以“小巧秀美、色彩绚烂”而著称(步行约20分钟)。如果有兴趣,还可以继续步行到不远的上季节海。去下季节海的话就很大了,因观光车不停上、下季节海,只有在车上观赏了。在五彩池乘车到诺日朗旅游中心,可游诺日朗瀑布、诺日朗群海。然后在停车点坐下行车回沟口。

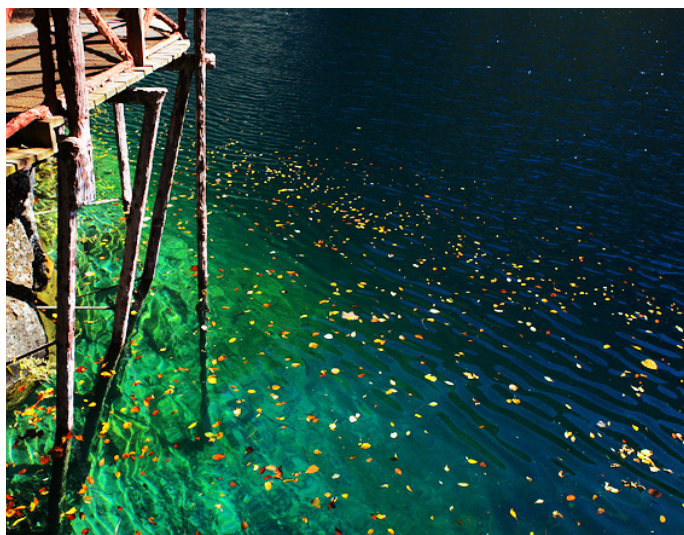
从九寨沟出来,如果还有时间,可以去沟口右侧的边边街购物。街上聚集了各种各样的摊铺、露天电影院、酒吧、药店、藏饰品,礼帽、发巾,挂件、披肩,还有不少餐饮店。边边街上的烤全羊和烤牦牛肉也是值得推荐的美食,晚餐可以在这里解决。(当然你也可以选择住在九寨沟里)

D1: 先乘车到最远的原始森林,再步行到芳草海、天鹅海(约2.3km),再乘车前往箭竹海(约7km),从箭竹海到镜海,一路景点较为密集,建议步行(约7km)。午餐可在沟内诺日朗中心餐厅用自助餐(25元/人),建议自带方便餐,在餐厅用餐,不好吃且浪费宝贵的时间。晚上若住宿在沟内(一般都安排在最大的藏族村寨树正寨),晚餐和第二天的早餐,在藏民家解决,连吃带住60元/人。

想省钱,又想玩得好的朋友可以参考一下这篇游记  
<http://www.mafengwo.cn/i/935765.html>

D2: 早晨进入景区后在门口直接坐车前往日则沟尽头的原始森林,下车后,走原始森林内栈道,原始森林不大,半小时就可以绕一圈。在原始森林乘车到箭竹海游玩,因观光车不停芳草海和天鹅海,可在车上观赏这两个海。

从箭竹海开始,一路向北,就是九寨沟最精华的路段了,沿栈道步行,你可以最大限度地接近箭竹海、箭竹海瀑布、熊猫海、熊猫海三叠瀑、五花海、金铃海、珍珠滩。这段路以正常速度步行加拍照,大约四到五个小时。中午在箭竹海游览途中吃自己准备的干粮。



十三疯 九寨沟

吃完中饭,到停车点坐下行车去犀牛海、老虎海。另外如果你觉得不够时间,建议可以不下车,在车上观赏。到达老虎海后下车,走上栈道一路经过,一直走到火花海。这一段栈道沿途风景极佳,可以慢慢观赏。由于从火花海到盆景滩的车很少,建议就在车上欣赏芦苇海美景。游完盆景滩,出九寨沟,坐车回途,结束九寨沟二日游之旅。

### 九寨沟周边6日游

#### 线路设计

- D1: 成都—都江堰—汶川—川主寺
- D2: 川主寺—黄龙—九寨沟口
- D3: 九寨沟一日游
- D4: 九寨沟—松潘—若尔盖—红原
- D5: 红原—米亚罗
- D6: 米亚罗—理县—汶川—成都

#### 线路详情

D1: 早晨8:00左右从成都出发,沿途观赏川西风光、藏羌风情,岷江河谷风光,全程约300km,约需8小时左右。

D2: 早餐后乘车前往松潘县境内的黄龙风景区内游览。游览迎宾彩池,金沙铺地,洗身洞,五彩瑶池等。黄龙海拔较高请量力而行,一般游览时间在三至四个小时。游览完后赶往九寨沟景区,夜宿景区附近的酒店。

D3: 参考九寨沟一日游(见第12页)

D4: 早饭过后从九寨沟出发,经松潘抵达四川第一大草原——若尔盖草原。欣赏草原以及黄河的壮美风光。晚上赶到红原住宿。

D5: 早餐后感受草原清新的空气骑马驰骋草原,后穿过米亚罗风景区欣赏高山草甸晚霞后返回古尔沟沐浴古尔沟神汤温泉,享受夜泡温泉之惬意、自费参加藏羌歌舞演出、品藏餐、参加烤全羊锅庄篝火晚会;

D6: 从米亚罗出发经理县、汶川,可在汶川停留,参观地震博物馆以及遗址。从汶川回成都,沿途欣赏岷江风景。

## 节庆 Festival

### 藏历年

藏历年是按照藏历推算出来的藏族人民的新年节日,同汉族的农历新年大致相同。正月初一,鸡叫第一声,家庭主妇便起床背“新水”(传说是天界诸佛赐给人类祛除百病的吉祥甘露),凡能喝上新年新水,便会在新的一年不染百病,健康长寿。全寨男子则一起到本寨的神山上去祈祷煨桑。  
时间: 藏历正月初一

### 麻孜会

麻孜会是扎如寺的宗教盛典。会前3天,全寺喇嘛都要集中在寺院吃斋念经,排练节目。庙会当天,九寨沟周围的松潘、若尔盖、包座、大录、塔藏、龙康等地的藏民,尽情梳妆打扮,聚会扎如寺院,参加庆典,赠送哈达,观看藏戏表演。然后三五成群分散在翡翠河畔、松树林中,席地而坐,朴素祝酒,共叙友情。青年男女则双双对对,进入密林深处约会。  
地点: 四川省阿坝藏族羌族自治州九寨沟县扎如寺  
时间: 农历5月15日



## 扎崇节

扎崇节是由宗教活动演变而成的民间贸易节日，“扎”是“陶器”之意，“崇”是“市场”的意思。所以，它是由交易陶器为主要市场的大型交流会。

地点：阿坝县

时间：农历 5 月 20 日

## 黄龙寺庙会

农历 6 月 15 日相传为黄龙真人修道成仙日，都要举办盛大的庙会，附近居民带上炊具、帐篷前来赶会。集会上举行藏戏表演、民歌对唱，青年壮士们还要进行摔跤、射箭等活动。

6 月 15 日是节日的高潮，人们欢声笑语载歌载舞，通宵达旦。

地点：黄龙寺

时间：农历 6 月 12-15

## 实用信息 Practical Information

### 语言

九寨沟居民平时以藏语为主，但随着多年旅游业的发展，中青年大多能够用汉语和英语进行交流了。

### 银行

在九寨沟景区附近有中国农业银行、中国工商银行、中国建设银行和中国邮政储蓄。

### 邮局

在九寨沟邮局还是很多的，各项邮政服务很方便。

### 电话

九寨沟景区咨询电话：0837-7739753

九寨沟景区旅游投诉电话：0837-7739309

阿坝州旅游投诉电话：0837-96927（24 小时值班）

四川旅游执法总队：028-86657308

九寨沟旅游股份有限公司（负责景区内观光车服务）：0837-7766016

九寨沟县旅游局：0837-7732483

汶川县旅游局：0837-6222729

茂县旅游局：0837-7422187

松潘县旅游局：0837-7232339

红原县旅游局：0837-2662013

若尔盖县旅游局：0837-2298081

金川县旅游局：0837-2523587

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

在九寨沟上网是一件很方便的事情了，无论是酒店还是网吧都能提供上网的地方。部分酒店大堂还可以提供 wifi 服务。

## 医院

彭丰村合作医疗站

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州九寨沟县

联系方式：0837-8896980

## 高反

景区海拔界于 2000-4000 米之间，但没有超过 4000 米的。所以，高原反应一般都可以忍受。除非身体特别不好，或者年龄超过 50，不需要刻意担心高原反应。但在景区，尤其是高海拔景点，不要走路太快。注意保暖、注意防风（山区的风还是很有穿透力的）、注意保持体力、注意不要让自己的肚子饿得太厉害。基本上就没有问题。

一旦感觉气喘、头像针扎一样疼、浑身冒虚汗、心跳很快等现象。不要紧张，招呼身边的同伴，在避风的地方坐下来，吃点东西，最好是高热量的，比如巧克力之类东西。然后就是深呼吸！把呼吸控制好，多吸气，慢呼气，把呼吸节奏放慢。九寨沟黄龙的景区都属于森林、湿地，空气清新、含氧量高，多呼吸一些这样的干净空气，很快就可以恢复。

年老体弱者最好能配备小型氧气瓶（可在成都的药店购买）。高血压、冠心病、心脏病患者不宜前往。

## 风俗禁忌

- 藏族人绝对禁吃驴、马肉和狗肉，有些地区也不吃鱼肉；
- 较为正式的敬酒场合，客人须先用无名指蘸一点酒弹向空中，连续三次，以示祭天、地和祖先，接着轻轻呷一口，主人会及时添满，再喝一口再添满，连喝三口，至第四次添满时，必须一饮而尽，以示尊重；
- 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；
- 行路遇到寺院，玛尼堆，佛塔等宗教设施，必须从左往右绕行；
- 不得跨越法器，火盆；
- 藏民忌讳别人用手触摸头顶。

## 防晒

景区日照强，长时间户外活动，请戴上太阳帽，涂抹防晒霜，以保护皮肤。

## 外部交通 Getting there

### 飞机

目前游览九寨沟较便捷的途径是乘飞机到成都或重庆，再转机前往九寨沟—黄龙机场（九黄机场）。从国内各大城市到成都和重庆均有航班。另外，现在西安每天有 1 个航班飞往九黄机场，飞行时间约为 1 个小时，但飞机 7:55 起飞，并不是很方便。

除此之外从北京、上海、广州、西安每天也有直达黄龙的飞机。

很多人可能会有一种误解，以为到了九黄机场就是到了九寨沟。其实机场离九寨沟口还有 88km（机场到九寨沟约需要 1.5 个小时），离黄龙景区也有 50 km（机场到黄龙大约 1 个小时）。机场位于九寨沟风景区和黄龙风景区之间，九寨沟到黄龙风景区要 2.5-3 小时。

地址：阿坝松潘县

网址：<http://www.jzairport.com/>

联系方式：0837-7243737

到达交通：机场有开往九寨沟和黄龙景区的大巴车，单程 45 元和 22 元，往返 80 元和 40 元，不过班次比较少。一般游客都包车往返



出租车参考价格 (元)

	白天	夜间
机场——九寨沟	200	260
机场——黄龙	180	200
机场——川主寺	30	40
机场——松潘	60	80
机场——牟尼沟	180	200

#### 成都转机 VS 重庆转机

成都双流机场到九黄机场的航班多，每天有近 20 余次航班，飞行时间约 40 分钟。但是机票没有折扣价，1000 元左右；重庆江北机场到九黄机场航班较少，每天只有几个班次，飞行时间约 1 小时。但机票打完折后较前者低不少。

注意：成都双流机场转乘去九黄机场的航班，是在老候机楼乘坐，从新候机楼步行到老候机楼大约 10 分钟路程，注意乘机时间。另外如遇航班较多情况，也可能会在新候机楼乘机，但是换领登机牌仍在老候机楼办理。

#### 火车

目前没有直达九寨沟的火车，只能到成都或者广元、江油再转乘汽车前往九寨沟，非常不方便。

坐火车到九寨沟可选择以下四条线路。

线路一：乘宝成线火车至广元（或昭化），换汽车经甘肃文县至九寨沟县，沿途有广元古城、昭化古城、皇泽寺、千佛岩、剑门蜀道、碧口水库、古阳平道等景点。不过此路段雨季易发生山体滑坡。

线路二：乘宝成线火车至江油站下，换汽车经平武经甘肃文县至九寨沟县，沿途游窦圉山、李白纪念馆、海灯武馆、报恩寺等名胜。公路里程约 303km。

线路三：乘宝成线火车至陕西略阳站下，换乘汽车经甘肃成县、武都、文县进入九寨沟县。公路里程约 441km。沿途有西北地区罕见的大溶洞——武都万象洞。

线路四：乘陇海线火车至甘肃天水站下，换乘汽车经武都、文县、九寨沟县前往。公路里程约 546km。沿途有麦积山石窟、石门风景区、成县杜甫草堂、西汉摩崖颂（黄龙碑）等名胜。

#### 汽车

##### 成都——九寨沟

从成都到九寨沟的车票最好提前一天购买。一般去九寨的车每天大概有二、三班，有时会根据客人多少开加班车。

##### 新南门车站

8:00 以前有 2 个班次，票价 143 元。大约 10 个小时车程，可直达沟口。汽车车况较好。

地址：成都市临江路 57 号

联系方式：028-85433609

到达交通：在成都市内乘坐 6、8、13、28、35、43、48、49、55、76、82、110、301 路可到

##### 茶店子车站

8:40 之前有 3 个班次，票价 120 元（车况较好的票价为 170 元），直达九寨沟景区。除此之外还有很多班车去往川主寺、九寨沟县城等地。

地址：成都市金牛区金瑞路和西三环路五段交界处

联系方式：028-87506610

到达交通：在成都市内乘坐 417、29 路可到

从绵阳或都江堰出发，也有巴士前往九寨沟。另外，成都、绵阳、都江堰等地现在还未开通到黄龙的直达班车，可以乘车先到九寨沟或松潘、川主寺，然后倒班车或包车去黄龙。

#### 九寨沟——成都

##### 九寨沟客运中心

至成都：有六班车，分别是 6:20、7:00、7:30、8:00、8:10、8:30，票价 145 元左右（大部分回成都的车停在茶店子车站，但也有可能停在新南门车站，所以上车前要问清楚）；

至绵阳：有三班车，分别是 6:30、7:20、8:20，票价 103 元；

至德阳：始发 6:00，票价 102 元；至都江堰：始发 6:00，票价 107 元。

地址：九寨沟沟口西边约 500 米

联系方式：0837-7739900

#### 包车

从成都包车到九寨沟价格不菲，约 1200-1500 元，可以和包车师傅讲价。

#### 搭车

成都每天大概有 300 个旅游车从成都去九寨沟，一般可以以 60-100 元每人的价格搭车。搭车的主要集合点有：成都青年旅社，蓉城宾馆，蜀都宾馆等，如车上有空位子司机基本上都会通融。

#### 自驾

九寨沟的重要陆路交通是东西九环线，全长约 920km。九环西线由成都出发，经都江堰、汶川、茂县、松潘至九寨沟，全程约 440km；九环东线由成都出发，经绵阳、江油、平武、九寨沟县城至九寨沟，全程约 480km。另外，从甘肃省兰州市经过临夏、合作、碌曲、若尔盖、川主寺至九寨沟的公路也是近年颇受游客欢迎的自驾和乘车旅游线路，全程 711km。

游客根据自己的时间安排和不同需求，可选择以下自驾线路：

- 1、成都—都江堰—汶川—茂县—松潘—九寨沟；
- 2、成都—绵阳—江油—平武—九寨沟县城—九寨沟；
- 3、成都—雅安—泸定—丹巴—四姑娘山—马尔康—红原—川主寺—九寨沟；
- 4、广元—文县—九寨沟县城—九寨沟；
- 5、兰州—临夏—合作—碌曲—若尔盖—九寨沟；
- 6、西安—宝鸡—凤县—略阳—武都—文县—九寨沟。

## 内部交通 Getting around

#### 景区内交通

##### 九寨沟景区观光车

九寨沟观光车是循环开动的，就像我们城市里面的公交车一样有专门的站点，每一个景点都设有一个站台，只要你手上有观光车票，可在规定的站点随意上下车。观光车票与门票一起捆绑销售，旺季 90 元，淡季 80 元（见 4 页）。



在观光车上要事先告诉导游在哪里下车，否则车到一个景点不会主动询问游客是否要下车。

#### 观光车运行时间

- ①每日 7:00 始发
- ②诺日朗出沟末班车：19:00
- ③长海返回诺日朗末班车：16:30
- ④原始森林返回诺日朗末班车：18:00

#### 黄龙景区缆车

黄龙景区里可以坐缆车，上行 80 元，下行 40 元。不过下山的风景非常漂亮，建议坐缆车上山，徒步下山。

#### 汽车

九寨沟出和附近的黄龙、松潘、川主寺等景点之间，除九寨沟和黄龙之间有直达车外，其它景点之间都需转车或包车前往。其中，松潘和川主寺是最重要的中转站。

#### 九寨沟出发

最集中的乘车地点为九寨沟客运中心，距离九寨沟沟口约 500 米。  
至黄龙：距离 144km，在旺季有直达班车，从早上 6:30-7:30 之间有 2-3 个班次，票价 40 元。下午 15 点从黄龙返回九寨沟。  
至松潘：早上 7:20 分有班车，票价 27 元。  
至川主寺：早上 7:20 分的班车，票价 24 元。

#### 松潘出发

至九寨沟：118km，每天有 7:00、11:30、13:00 三个班次，票价 28 元。  
至黄龙：旺季每天早上 7 点都有发往黄龙的班车。至黄龙 1 个半小时，票价 25 元（乘坐去平武、江油、绵阳的过路车），一般在下午 3 点左右返回松潘。淡季无班车。

至米亚罗、黑水达古冰川：没有直达班车，要分别到汶川、茂县转车前往。

#### 川主寺出发

转车很方便，可以在川主寺汽车站等候从松潘发往九寨沟、黄龙的过路班车（从松潘发车后一般半小时可到川主寺），票价会比在松潘上车便宜几元钱。

#### 包车

九寨沟和周边景点之间的交通都不是特别方便，有条件的游客可选择包车或拼车前往。注意要和司机讲好价钱，以免漫天要价。

九寨沟—黄龙：包车过去约 250 元，路上 2 小时。往返 350—400 元

九寨沟—神仙池：从九寨沟打车到神仙池单程约 50 元，20 分钟即到，包车往返可以和司机讲价到 60 元左右

九寨沟—米亚罗：九寨沟到米亚罗没有班车，只能包车，约 300-400 元，车程 10 小时左右，路况还可以

九寨沟—牟尼沟：包车往返要 360-420 元，来回路上 4 个小时左右

九寨沟—松潘：180-200 元，1 个半小时路程

松潘—黄龙：200 元左右

松潘—川主寺：30-50 元，半小时路程

松潘—牟尼沟：150-200 元

在川主寺还有许多车子揽客拼车去九寨沟或是黄龙，每人只要 50 元，但要看能不能拼到足够的人数（一般是 4 人）

## 旅行路上 Travel on the road

### 推荐阅读《行走阿坝》

该书是“大九寨深度旅游系列”之一，它将以独特的视角带你走进阿坝地区，从成都、理县、汶川、九寨沟一直到红原若尔盖，从风景、历史、文化、美食等多重角度带你行走阿坝。还分别列举了红色长征之旅、藏文化之旅、羌文化之旅、历史文化之旅、藏传佛教文化之旅，供游客选择。

### 推荐音乐《九寨沟之歌》

九寨沟的奇山异水，立体交叉，四维渗透，融色美、形美、声美于一体，构成了一幅多层次、多方位的天然画卷。其总体之美可谓“自然的美、美的自然”。徜徉九寨沟，使人在视觉、听觉、感觉协调一体的幻意中，陶醉在最高的美的享受里。

听着《神奇的九寨》去感受《英雄》中在水平如镜的湖面上的剑舞，去聆听《神雕侠侣》中旷世情爱中的真谛。

《九寨沟之歌》由容中尔甲于 1999 年为九寨沟创作。



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

