

Destination 目的地



第一版

稻城亚丁 · 攻略

最后的香格里拉



17 个经典景点

2 条经典路线

2 位达人精心推荐

9 位用户亲身体会



稻城亚丁 · 攻略

——最后的香格里拉

关键词	三神山 高山 湖泊 傍河 寺庙
费用	1000元/人
天数	3-4天
舒适程度	艰苦

目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
行前准备	03
交通	04
景点	05
活动	06
餐饮	07
住宿	07
购物	08
实用信息	09
推荐行程	11
更多路线	12
背景	14
跟着它们去旅行	15



秋日杨林 by 蓝月_玩转西部



牛奶海与夏诺多吉 by 青春坚强不倒

关于 · ABOUT

稻城县位于中国四川省西南边缘，地处青藏高原东南部，属康巴藏区的甘孜藏族自治州。它北高南低，西高东低，群山起伏，逶迤苍莽。这里有美丽雪山、冰川、峡谷、森林、草甸、湖泊及纯净的空气，这片明朗、宁静、和谐的净土也被誉为最后的香格里拉。

稻城最令人向往的就是驰名藏区的雪域神峰——稻城神峰。它由三座雪峰组成，峰名相传为五世达赖所封——北峰仙乃日，意为观世音菩萨，海拔6032米；南峰央迈勇，意为文殊菩萨，海拔5958米；东峰夏诺多吉，意为金刚手菩萨，海拔5958米，方圆约800平方公里。三座神山位于亚丁自然保护区。人们把仙乃日比作慈善安详、温馨平的大佛，把央迈勇比作端庄娴静、冰清玉洁的少女，夏诺多吉则像是英俊刚烈、神采奕奕的少年。三座神山就像三尊圣灵，在天空与大地间，在神界和人界，共守一方净土。

在亚丁自然保护区可以看到鲜花和绿草辉映的草场，潺潺流淌的小溪，五光十色的海子，戴冰雪冠冕的神峰。除了亚丁景区外稻城的县城周边也有许多值得一去的地方，可以坐在宁静的傍河边等待落日，可以去看美丽的红草地，还可以到古老的寺庙中探访。春天的稻城有满山的杜鹃花，五月的稻城是花的海洋，秋天的稻城更是秋意盎然，拥有天堂般的色彩。

这就是稻城县的神秘风光，一个编织神话，更激发诗情画意的雪域圣地。稻城的海拔较高，初到高原的人可能会感到身体不适，但是去到了稻城你会感觉自己到了另一个世界，一切都那么安静祥和，与世无争。远离城市的喧嚣和世间的纷扰，稻城就像人们说的那样是最后的香格里拉。



傍河的杨树林还郁郁葱葱着，远不到金秋十月般火红的醉人的景致。不过长期居住在城市的我们，见到此时傍河，依然沉醉。天空如此湛蓝，似乎只有在小时候的记忆里才见过如此的蓝天白云。满眼都是饱和度极高的色调，仿佛世界纯净得没有灰尘，一切都是美好纯净自然的样子。

——《我们的毕业旅行---稻城亚丁探险之旅》



阡陌zy

在这里可以放慢脚步，尽情享受温暖的阳光、干净空气。一切的一切都感觉不再与自己相干，在这里你就是你自己，不需要任何掩饰，不需要任何面具。这里的藏民都还很纯朴，我们路过他们的时候他们都会给我们打招呼，这种感觉特别亲切。

——《我的8天稻城亚丁之旅》

亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 三神山让人心宁神静



仙乃日神山 by 青春坚强不倒

仙乃日、央迈勇、夏诺多吉三座神山成品字形耸立于亚丁景区。仰望圣洁巍峨的神山，周遭是如此的安静，远处飘扬着经幡顿时让人心宁神静。

No.2 玲珑澄澈的牛奶海



牛奶海 by 青春坚强不倒

当你精疲力竭，终于到达了牛奶海，看着这一汪清莹碧蓝的湖水。所有的疲倦都抛到九霄云外，只能感叹造物主的神奇。

No.3 浪漫的稻城秋色



亚丁秋色 by 277403271

稻城亚丁的秋色诗意盎然，在秋天来到稻城会看到各种黄透的、红透的叶子。仿佛置身于色彩的天堂。

No.4 漫游于傍河边



傍河 by cutefork1

宁静的傍河静静的流淌，傍河边上挺拔的青杨林，慢慢地走在傍河边上，远处的马儿在埋头吃草、天空中鸟儿飞过，一片安静祥和！秋日青杨林金黄灿烂，更加的迷人。

No.5 红草滩摄影



红草滩 by 蓝月_玩转西部

红草滩是秋天稻城的另一个标志性景点，秋日的红色在这里显得更加迷人更加的惊艳。许多秋天来稻城的游人都会扛着相机到这里“咔咔”的一顿猛拍。

No.6 藏传佛教探秘



贡嘎朗吉岭寺 by 我的名字叫甲

稻城有许多的寺庙，而且教派众多。不仅有原始的苯教，还有藏传佛教的若干流派——宁玛派、萨迦派、噶举派和格鲁派，寺庙中的精美壁画和悠久的藏品会让你有意想不到的收获。



有问必答 · FAQ

问：去稻城亚丁旅游的最佳时间是什么时候？

去稻城旅游的最佳季节是五月至十月。每年的4-5月稻城至亚丁的途中满山遍野的鲜花，神山的积雪会多于秋季。每年9-10月稻城的秋季来临，这时的稻城诗意盎然，浓厚的秋色，很适合摄影。**9-10月份也是稻城的旅游旺季**，9月初住宿价格开始上涨，十一黄金周期间最贵，尤其是2、3号，这里会游人爆满，住宿都不好找，车子也要排长龙。7-8月份是雨季，进稻城的路时常有泥石流，建议不要在那个时候去稻城。12月到第二年3月是稻城的冬季，建议不要在这时候去稻城，路上有暗冰，很不安全，加上稻城这边停水断电，很不方便。



秋天的青杨林 by cutefork1

问：怎样应对高原反应？

建议初到高原地区，不可疾速行走，更不能跑步或奔跑，也不能做体力劳动，不可暴饮暴食，以免加重消化器官负担，不要饮酒和吸烟，多食蔬菜和水果等富有维他命的食品，适量饮水，注意保暖，少洗澡以避免受凉感冒和耗体力。不要一开始就吸氧，尽量要自身适应它，否则，你可能在高原永远都离不开吸氧了（依赖性非常强）。

可服用一些缓解高原反应的药品：高原红景天（至少提前10天服用）、高原安、西洋参含片、诺迪康胶囊（对缓解极度疲劳很有用）、百服宁（控制高原反应引起的头痛）、西洋参（对缓解极度疲劳很有用）、速效救心丸（不可多服）、丹参丸（治疗心血管）、葡萄糖液（一盒五支的那种，出现高原反应的症状时服用有一定的疗效）等等。最好是去药房咨询。

对于高原适应力强的人，一般高原反应症状在1-2天内可以消除，适应力弱的需3-7天。如果你能适应酥油茶的味道，你也可以多喝一些酥油茶，对缓解高原反应也有一定的作用。

凡有高血压、心脏病、脑益血、肺心病、冠心病、肺水肿、呼吸系统疾病、重感冒患者以及医生认为不宜进高原者的游客或年纪上了60的老人，最好不要去稻城亚丁旅游。

问：是不是要提前准备好干粮？

在稻城县城不是特别需要干粮，但是到亚丁村之后就很难找到好吃的了（亚丁村的泡面和其他的干粮都卖的比较贵），尤其进入景区后就本有可以买东西和吃东西的地方了。所以在前往亚丁村之前要把干粮准备好。

问：去稻城亚丁哪些装备比较重要？

在稻城亚丁旅游要穿**宽松、保暖的衣服**，最好穿防水的**登山鞋**。高原紫外线极强，户外活动最好戴上**遮阳帽**和**墨镜**，擦一些**防晒霜**，以免灼伤皮肤和眼睛。6月-9月雨季还应该携带防雨设备，如**雨衣、雨伞**，骑马的时候最后是穿雨衣。因为亚丁景区是要爬山的，而且高原爬山会特别的累，建议带一根**登山杖**。

行前准备 · PREPARATION

物品清单 · CHECK LIST

一、证件

- 1、身份证
- 2、银行卡
- 3、行驶证、驾驶证
- 4、学生证（如有）

二、背包

- 1、登山包（45-80L不等）
- 2、腰包或随身挎包（按需携带）

三、服装

- 1、登山靴
- 2、冲锋衣或其他比较厚的衣服
- 3、帽子
- 4、墨镜
- 5、手套
- 6、雨伞或雨衣

四、照明

- 1、手电
- 2、头灯

五、摄影相关

- 1、相机及镜头
- 2、三角架
- 3、麂皮（擦镜布）
- 4、摄影包及防水罩
- 5、笔记本电脑（自驾可带）
- 6、备用电池（多块）及充电器

六、通讯器材

- 1、手机及充电器、电池
- 2、备用移动电源

七、餐饮类

- 1、保温水壶（国外很多都不提供热水哦）
- 2、瑞士军刀
- 3、压缩饼干，牛肉干等等（干粮很重要，尤其在亚丁景区）

八、药品

- 1、抗缺氧药物：红景天口服液、肌酐口服液、红参含片等
- 2、肠胃药：吗叮呤、黄连素、十滴水
- 3、感冒药：板蓝根（每天两包），百服宁（退烧型）
- 4、维生素片、润喉片、止血绷带、创可贴
- 5、外伤药，消炎药、金霉素眼膏

九、卫生用品：

- 1、洗漱用品：牙刷，牙膏，肥皂，毛巾，洗发水，梳子、剃须刀、润唇膏、护手霜
- 2、卫生用品：湿纸巾，卫生纸，卫生巾

十、其他

- 1、睡袋
- 2、插线板
- 3、登山杖



交通 · TRANSPORTATION

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

飞机

1、游客可乘坐飞机抵达**康定**，然后从康定乘坐汽车到达稻城亚丁。康定机场地处折多山斯木措，海拔4290米，机场距离康定县城约38公里。机场公司有交通车接送乘客。从康定坐车到稻城全程430多公里，大概要15个小时。

2、**稻城亚丁机场**位于四川省甘孜州稻城县北部海子山，距县城50公里，海拔高度4411米，超过4334米的西藏昌都邦达机场，成为世界上海拔最高的民用机场。机场于2012年8月29日竣工，9月中旬通过机场校飞，11月23日试飞完成后，**预计将于2013年5月开航**。

汽车

1、成都新南门汽车站

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，每天早上10点准时发车，全程2天，行驶时间总共约为22个小时。其中第一天大约行驶8个小时到康定，当天于康定住宿，班车会停在康定汽车站，游客自行安排住宿。第二天行驶约14个小时，第二天早上约6点从康定出发，于雅江停车吃饭，下午5-7点左右到达稻城县汽车站。票价237元，可提前2天买票。

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。

2、康定汽车站

康定汽车站每天早上6点有发往稻城的班车，可乘坐飞机到康定，然后从康定转车至稻城，全程票价129元。

甘孜州康定汽车站电话：0836-2822211

3、稻城汽车站

稻城汽车站目前设有从稻城开往成都、雅安、康定及云南香格里拉的班车。每天14:00到20:00为售票时间，且只售次日票。从稻城开往成都、康定、云南香格里拉县（云南香格里拉县每天也有开往稻城的班车）的班车，每天早上6点发车。而去理塘、乡城等短途不卖票，早上直接上车买票即可。

从稻城开往成都的长途大巴班车，分夏季和冬季两种方案。夏季1天抵达成都；冬季路上行驶两天时间，出发当晚住宿泸定，第二天到成都。

电话：0836-5728762

租车

成都各大租车行都可以找到去稻城亚丁车。建议租车时选择越野车或面包车。车型因价格而异，其中越野车日租金约为1000-1800元左右，商务车约为400-700元/天。驾驶经验不足的最好选择配驾，因为去稻城的路还是挺险的。配驾费另外核算，约为100元/天。租车时建议选择自己加油，这样会避免司机因顾及省油而使乘客错过许多风景比较好的地方。

成都各大车行：

首汽武城

电话：028-85850745

地址：成都市永丰立交创业路2号

<http://www.cdwucheng.com>

众诚租车

电话：028-68665959

地址：光荣西路六十七号兴隆大厦633室

网址：<http://www.zcqc.cn/>

自驾

从四川方向进入

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。

从云南方向进入

第一条：从中甸（香格里拉县）经过大小雪山经过乡城县直接进入稻城，这条线路330km，多为高山。线路为：中甸—小雪山—大雪山—乡城—稻城。此线路为班车常走的线路。

第二条：从中甸—奔子栏—得荣—乡城—稻城，这条线路相对前一条多走100多km，但相对路况也好许多，只有30km的土路，其它多为柏油路。

第一条线路所需时间更短，但是相对路况较差，但是需要比较熟悉路况。第二条线路路况稍好，但距离更远。

当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

包车

从稻城县城去亚丁只能拼车，一般价位在50元左右，淡旺季有所不同，一般住的旅店都会帮联系。

在稻城往返一些较远的景点一般都需要包车，包车或拼车的价格淡旺季会有比较大的不同，具体的价格到当地后可以像旅店的老板咨询具体情况。

自行车

如果想要在稻城附近10公里以内逛一逛的话，可以选择租自行车，价格一般在15-20元/天。在县城很容易就能找到租自行车的地方，在高原骑车要注意体力安排，上坡尤其容易累。

景区交通 · SCENIC TRANSPORTATION

电瓶车

亚丁景区有两段可以乘坐电瓶车。第一段从龙同坝到扎灌崩3.4公里，往返40元；第二段从冲古寺草坪到洛绒牛场7公里，往返80元。体力好的第一段可以选择徒步，但第二段徒步回花费较多的时间和精力，所以还是坐电瓶车吧。

马帮

从洛绒牛场到牛奶海的这一段山路很难走，对大家的体力要求还是比较高的，徒步的话来回大约要5-6小时，骑马来回4小时。骑马来回每人300元，从牛奶海到五色海不能骑马了，马夫会在下面等，爬上去大概20分钟。建议体力好的人选择徒步，这样可以走走停停，自由的观赏，在牛奶海也可以停留更久。如果到了牛奶海还想往前走转山的话就只能选择徒步了。



景点 · SIGHTS

亚丁景区

如果没有去过亚丁景区就不能算是去过稻城，亚丁景区离县城有3个小时的车程，景区美丽风光让人迷醉，神山的圣洁让人心静。

门票：150元（优惠票80元，有效期3天）

仙乃日

仙乃日，藏语意为“观世音菩萨”，为“三怙主”雪山的北峰，是亚丁景区三神山之首，海拔6032米。巍峨伟丽，端庄祥瑞，顶峰终年积雪不化，其山形酷似一个身体后仰的大佛。她前面的那座山是金刚亥母，左边像金字塔一样的山峰是白度母，右边摇曳着无数经幡的山峰是绿度母，绿度母旁边林立的冰蚀角峰是众多降香母和妙音仙女。



仙乃日与珍珠海 by cheungahshui

央迈勇

央迈勇，藏语意为“文殊菩萨”，为“三怙主”雪山的南峰，海拔高度为5958米。文殊菩萨在佛教中是智慧的化身，央迈勇山形就像是文殊菩萨手中的智慧之剑直指云霄，傲立于天地间。山峰下由群山环绕着宽阔峡谷，森林、草地、溪流各守一方，气势莽莽，恰似人间仙境。

夏诺多吉

夏诺多吉，藏语意为“金刚手菩萨”，是“三怙主”雪山的东峰，海拔5958米。夏诺多吉山峰耸立在天地间，在佛教中是除暴安良的神祇。洛克先生形容他为展开翅膀蓄势待飞的蝙蝠，神山的左边绿色大理石山头为布鲁财神，右下方为马头金刚，马头下方丹霞风林地貌为“八百罗汉”。



夏诺多吉晚霞 by 蓝月_玩转西部

牛奶海（俄绒措）

牛奶海位于央迈勇山脚下，是一个古冰川湖，面积0.5公顷，海拔4500米，四周雪山环绕，湖水清莹碧蓝，山上成瀑，以其玲珑秀雅水色翠绿而著名，牛奶海上方有大片的冰川。传说每年春暖花开之时，湖水会像牛奶一样洁白如琼浆，并因此得名牛奶海。

交通：从洛绒牛场徒步或骑马前往。



牛奶海 by 我的名字叫甲

五色海（丹增措）

五色海位于仙乃日与央迈勇之间，海拔4600米，面积0.7公顷。在光的折射下，会产生五种不同颜色，因此得名五色海。现代冰谷下伸至湖畔，雪山倒影湖面，呈现奇幻的色彩。是藏区著名的圣湖，佛经中赞誉该湖与西藏羊卓雍措齐名，传说能“返演历史，预测未来”。

交通：从牛奶海徒步前往。

珍珠海（卓玛拉措）

卓玛拉措海拔4100米，面积0.75公顷。位于仙乃日脚下，“卓玛”意为“仙女、渡母”之意，所以卓玛拉措又叫渡母海，是仙乃日左边白渡母的魂湖。美丽的卓玛拉措，像一颗镶嵌在莲花宝座上的绿宝石，碧波荡漾，水天一色。

交通：从冲古寺步行前往。

洛绒牛场

洛绒牛场海拔4200米，贡嘎河从其中穿过，中央有大片的沼泽和湿地。洛绒牛场是拍摄央迈勇和夏诺多吉两座神山的最佳拍摄点。

交通：从冲古寺坐电瓶车或徒步到达。

冲古寺草坪

冲古大草坪可以同时看到仙乃日和夏诺多吉两座神山。其本身的景色也十分优美。清晨至中午可在此拍摄仙乃日，夏诺多吉则是下午至傍晚夕阳西下将雪峰染红的时候最适合拍摄。

冲古寺草坪是前往洛绒牛场或冲古寺的必经之地，在此可乘坐电瓶车前往洛绒牛场。

交通：从龙同坝步行或乘坐电瓶车前往。

冲古寺

冲古寺海拔3880米，位于仙乃日雪峰脚下。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。

冲古寺既是观赏三座神山——仙乃日、央迈勇、夏诺多吉的必经之地，也是当地藏族转山仪式的出发地。

交通：从冲古寺草坪步行前往。



县城周边

傍河

傍河距稻城县10余公里，在去往亚丁景区的方向。一路上景色美不胜收。由河流、青稞田、桦林、村落和寺院组成的高原田园风光。傍河的田园风光适合一早一晚去看。光线斜射时，如果有炊烟或薄雾会显得更加美丽。很多漂亮的杨树的照片就是在稻城傍河边拍摄的。

交通：步行或骑车可到达。



傍河风光 by cutefork1

桑堆镇

桑堆镇距稻城县金珠镇28公里，公路沿线牧场开阔，河流平缓如镜。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。金秋十月时节的桑堆红草滩（位于桑堆镇吉依村，只有十月初的十几天时间可以看到）是一个十分适合观赏和拍摄的地方。

交通：包车或拼车前往。

著杰寺

著杰寺位于桑堆乡境内，距县城20公里处，1144年建寺，创建人帕木竹巴。寺内有帕木竹巴亲手自塑雕像一尊和一些帕木竹巴留下的印迹。值得一提的是寺庙中僧侣们成群的白马鸡和谐相处的情景，这些白马鸡犹如家养，你可以手拿青稞让它们欢快地在你手上啄食。

交通：可包车或骑车前往

贡嘎朗吉岭寺

简称贡岭寺，位于县城正南60公里处，海拔3335米，寺前临赤土河，背靠阿西山，依山傍水，环境宜人，建寺于明崇祯15年（公元1642年）。这是日瓦县最大的黄教寺院，寺庙建筑宏伟，壁画精美，寺中存有一尊弥勒铜像是五世达赖所赠，非常珍贵。

门票：10元

交通：位于县城至亚丁的必经之路上，进亚丁的时候一般都会在这里下车拜谒。

蚌普寺（奔波寺）

蚌普寺是稻城最古老的寺庙，距县城30公里，海拔3940米，距今已经900年的历史了，是藏传佛教白教的寺庙，藏语叫噶举派。这里山势雄伟，草场开阔，河流纵横，是一片风水宝地。

门票：10元

交通：拼车或包车前往

扎郎寺

扎郎寺位于稻城县傍河乡西北，距县城15公里。该寺由“珠贡曲迥”的学徒“曲批为热”创建于宋朝，距今有600多年的历史，是稻城县规模最大的花教寺庙，系萨迦派寺庙，寺庙建筑精美，壁画古香古色。

交通：可骑自行车前往或包车前往（骑车对体力有一定的要求）。

俄初山

“俄初”，藏语意为“闪闪的山”。海拔5140米。到了秋天层层叠叠的灌木森林，红黄绿相间，五彩缤纷一路秋色，令人陶醉。赏枫要看天气，也需经验加点运气，当气候由暖乍寒的时候，也是枫、槭、山毛榉等变叶木树叶开始转红的时候。

交通：从香格里拉镇包车前往俄初山，约40公里行程。

海子山风景区

海子山位于稻城与理塘之间，平均海拔4500米，最高峰果银日则海拔为5020米，共有1145个大小海子，故名海子山。海子山最大的高山湖泊——兴伊措海拔4420米，是藏族人心中的圣湖。宽阔的圣湖是百鸟栖息的天堂。

交通：从理塘坐班车到稻城的路上是会路过海子山的，如果你想专程去，就要包车了，300元左右。海子山是没有开发的，所以没有食宿接待。如果想进入海子山地区游览可以找当地向导。

活动 · ACTIVITIES

茹布查卡温泉

稻城的温泉资源可谓一绝。有很多处，从43℃到70℃不等，而且均分布在旅游线上。稻城的温泉均无色无偏碳酸，还能饮用。在县城东南3公里处的贡巴山北麓，有当地颇有名气的茹布查卡温泉。

交通：一般住的地方会帮你联系店家，有些会包接送，如果徒步可以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。

嘎登节

公历7月上旬是稻城的传统节日“嘎登节”，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 and 骑马、摔跤等民族体育比赛。

时间：公历7月上旬，具体时间可以向稻城县旅游局咨询（电话：0836-5728276）

亚丁节

9月10日是亚丁节，人们纷纷到野外设帐，载歌载舞，与此同时还要举办物质交易会，表演一些民族体育活动如骑马、摔跤等。

藏历新年

稻城藏族隆重的节日是藏历新年。藏历新年期间，人们都穿上节日盛装，群众点燃熊熊篝火，通宵达旦地尽情歌舞。十二月二十八日，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。

时间：藏历新年一般在公历的二月份，但这个时候不太适合到稻城游玩。



餐饮 · EATING

稻城以馒头、糌粑、酥油茶、牛羊肉、青稞酒、酸奶等藏式食品为主。县城里也有一些川菜馆，但米饭会有些生硬，菜类也极少。从稻城进入亚丁后的菜品更为简单，所以最好自备一些干粮。亚丁可供游人吃饭的地方只有藏民家里，炒出来的菜会带有一种酥油味，大多数人都会不习惯。进入亚丁景区更是需要带足干粮，午餐是找不到餐馆可以解决的。

由于地处高原，做什么东西都要用高压锅，再加上食材较少，所以想在这里找到美味困难会大一些。当然也可以尝试一些当地的特色食品。

美食 · DELICACY

风干肉

藏族喜欢吃风干牛羊肉。风干肉一般在冬天，往往是十一月底做，这时气温都在零度以下，把牛、羊肉割下来，挂在阴凉处，让其冰冻风干，即能去掉水份，又可以保持鲜味。到了第二年三月以后拿下来烤食或生食，味道是很鲜美的。

松茸炖土鸡

在稻城的一些较大的餐馆可以找到。松茸是一种很珍贵的菌类。在日本有着“蘑菇之王”的称号，因此品质好的松茸会很贵。松茸的营养丰富，含有丰富的蛋白质，据说还有抗癌的效用。松茸和鸡一起炖出来的养生滋补汤，可以益气、补虚。

酥油茶

酥油茶是藏族人家每日不离的饮料。藏族人家一般都会用酥油茶款待客人。酥油茶因为有酥油，所以能产生很大的热量，喝后可御寒，是很适合高寒地区的一种饮料。藏族喝酥油茶，还有一套规矩。一般是边喝边添，不一口喝完，但对客人的茶杯总要添满；假如你不想喝，就不要动它；假如喝了一半，再喝不下了，主人把杯里的茶添满，你就摆着，告辞时再一饮而尽，这样，才符合藏族人民的习惯和礼貌。

糌粑

糌粑是藏族的一种主要食品。糌粑的制作方法是，将青稞（属大麦类，有白色、紫黑色二种）晒干炒熟，磨成细面便是待食的糌粑了。藏族吃糌粑，大都是先把少量酥油倒进碗里，加点糌粑面，用手不断搅匀，只到能捏成团为止，食时用手不断在碗里搅捏，成团叫粑，送嘴而食。也有一种吃法是烧稀的，里面放些肉、野菜之类，叫做土巴。很多的人都吃不惯糌粑，所以如果你想要尝试的时候不要做出奇怪的表情，这样是不礼貌的，或者干脆就不要尝试。

推荐餐馆 · RESTAURANT

川渝老鸭汤

这家餐厅主要是出售特色美食，稻城可以找到这样的餐馆已经算不错了，老鸭汤是整只鸭子炖出来，汤底浓郁鲜美。

地址：甘孜州稻城县俄初街

稻城藏餐馆

这家餐厅位于汽车站以南不远的地方主要是出售藏餐，店里面积并不大，很多本地人在这里就餐。想要尝一尝藏餐的人可以来这里，这里的藏餐还是比较地道的。

地址：稻城县汽车站以南不远处

住宿 · LODGING

到稻城亚丁，有三个地方可以住，分别是稻城县城（离亚丁3个小时车程）、香格里拉镇（离亚丁1.5个小时车程）、亚丁。从成都出发坐汽车前往第一晚一般住县城，第二天前往亚丁，在亚丁住宿（亚丁景区一般玩两天，在亚丁住一晚，也可以到香格里拉镇住宿，镇上的条件会好一些，但来回不方便）。从海拔上来香格里拉镇的海拔要比县城和亚丁低很多（稻城县城海拔3740米，亚丁村3700米，香格里拉镇2880米，对初到高原的人来说比较适合）。

淡旺季不同，住宿的价格也会有很大的不同。旺季和长假的稻城热闹非凡，街上车会排长龙，饭馆人头攒动，旅店的价格也会大涨。

稻城县城

稻城亚丁温泉大酒店

酒店位于稻城县中心地段，比较方便，房间提供24小时热水，设施比较齐全。设有浴足中心和氧吧，还有一个较大的餐厅。

参考价格：标间260元（淡季） 880元（旺季）

电话：0836-5727522

地址：甘孜州稻城县贡巴路二段36号

稻城仲美大酒店

酒店位于雪山广场东侧，紧邻金珠镇政府，周边环境优越，出行便利。这是一个刚开业的酒店，住宿的房间很不错。

参考价格：标间280起（淡季）

电话：0836-5728666

地址：甘孜州稻城县金珠镇新区A区（金珠镇政府北侧）

稻城国际青年旅舍

稻城国际青年旅舍的前身为有间客栈，旅舍保持着藏式民居的风格，有公共浴室，24小时热水。

参考价格：标间100元，床位30元（淡季）

标间480元，床位120元（旺季）

电话：0836-5727772

地址：出稻城汽车站左走80米，德西街路口直走到底。

稻城妈妈国际青年旅舍

旅舍提供早晚餐的预订服务，酒吧加餐厅，免费上网，同时提供自行车和户外用品租赁。

参考价格：标间120元，床位25-40元（淡季）

标间480元，床位120元（旺季）

电话：0836-5727375

地址：甘孜州稻城县亚卓街1号

蜗牛背包客栈（亚丁有分店）

这里有一个温馨宽敞的花园，房间条件也不错。它在亚丁有一家分店，店里的车可以直接拉到亚丁的客栈，到了亚丁之后就不用自己再找住的地方了。

参考价格：标间100元，床位30元（淡季）

标间480元，床位120元（旺季）

电话：13510189520,15884060123

地址：甘孜州稻城县贡巴路63号



亚丁人社区

稻城第一家青年旅舍，长期提供各种户外的服务，开发出了稻城亚丁大转山线路和徒步贡巴这些稻城特色的经典路线。

参考价格： 标间100-120元，床位25-40元（旺季黄金周除外）

电话： 0836-5728994

地址： 甘孜州稻城县德沙街122号

香格里拉镇（原日瓦）

盛廷亚丁酒店

酒店是按照四星标准投资建设的，在景区的入口处，离亚丁核心景区大概40公里。酒店的设备和服務都很不错。

参考价格： 标间350元（淡季）

电话： 0836-5721999

地址： 甘孜州市稻城县香格里拉镇

稻城亚丁驿站酒店

酒店景区的入口处2公里，酒店的设计融合了康巴文化和现代元素。房间较大，也很干净。

参考价格： 标间260元（淡季）

电话： 0836-5721888

地址： 甘孜州市稻城县香格里拉镇

亚丁

天涯旅社

内设餐厅，提供早中晚餐。标间有独卫，24小时热水。每层有公共浴室，但不能淋浴。

参考价格： 普间60-80元，三/四人间20-30元（淡季）

普间300-400元，三/四人间120-180元，通铺100元（旺季）

电话： 0836-5721081

地址： 亚丁村内

亚丁村大自然营地

有单间，四人间和多人间。提供热水，早中晚餐。均没有独卫，不能洗澡。

参考价格： 单间50-60元，四/多人间10-20元每人（淡季）

普间60-80元，四/多人间20-25元每人（旺季）

电话： 0836-5727186，13096267982

地址： 亚丁村内

蓝月谷客栈

距离真正的景区入口龙同坝最近的一家客栈，只有250米左右，有双人间，3人间和5人间。

参考价格： 双人间120元，多人间25元每人（淡季）

双人间450元，多人间150元每人（旺季）

电话： 13551999584,0836-5728999（老板在稻城的火锅店的电话）

地址： 离龙同坝250米

购物 · SHOPPING

到稻城来你可以找到许多高原特有的东西，像雪莲花、冬虫夏草、松茸这些药材都是可以买到的。如果你细心的发现，还会找到一些藏民们平常使用的器物，带回家也是一种很好的摆饰。

特产 · SPECIALTY

人参果

人参果是蔷薇科三匹叶的块茎，生长在海拔2800以上的高山草甸上。块茎呈紫红色，圆形，胡豆大小，味甘甜。人参果含大量的淀粉和维生素，营养丰富。



雪莲花



生长在海拔4000米-5000米高山雪线草滩，稻城县为主产区。雪莲花具清扫解毒、除风湿、通经络等功能。

贝母

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。州内各旅游区均可供应。



松茸



松茸（又名青杠菌），生长在海拔2500米~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。

虫草

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。

青稞酒

青稞酿成的一种度数很低的酒，藏族男女老少都喜欢喝，是喜庆节日必备之饮料。桑吉卓玛青稞酒是康区的特品牌，以龙胆花、菜花、荞麦叶等15种作物为曲母，使用土陶坛精致发酵而成。“桑吉卓玛”青稞酒酒体洁白，闻香奇异，绵软柔甜，甘冽清爽，堪称藏传青稞酒的典型代表。

推荐商店 · RECOMMENDED SHOP

俄初街

稻城的俄初街有许多当地特产，比如藏风浓厚的银饰、纯正的桑吉卓玛青稞酒（虫草酒、贝母酒）、酥油制品、风干肉和野生菌等等。

有的时候还会有藏民沿街向店铺兜售他们所采的红景天、冬虫夏草、贝母、雪莲、雪茶、灵芝等药材，这些绝大多数都是真品，并且价格便宜，一定要乘机买一些。



实用信息 · INFORMATION

银行

中国农业银行稻城支行
电话: 0836-5728166
地址: 稻城县金珠镇亚丁路一段五号

稻城县农村信用合作联社
地址: 贡巴路一段61

医院

稻城县人民医院
电话: 0836-5728430
地址: 稻城县金珠镇四街

香格里拉镇卫生院
电话: 0836-5721120
地址: 稻城县香格里拉镇

旅游信息

稻城旅游局
电话: 0836-5728276
地址: 稻城县贡嘎路53号
稻城亚丁门户网: <http://www.yading.gov.cn/>

紧急电话

稻城公安局: 0836-5728459 (或直接拨打110)
稻城亚丁管理局电话: 0836-5727276
稻城汽车站: 0836-5728762



五色海 by ★黑夜王子★

小贴士

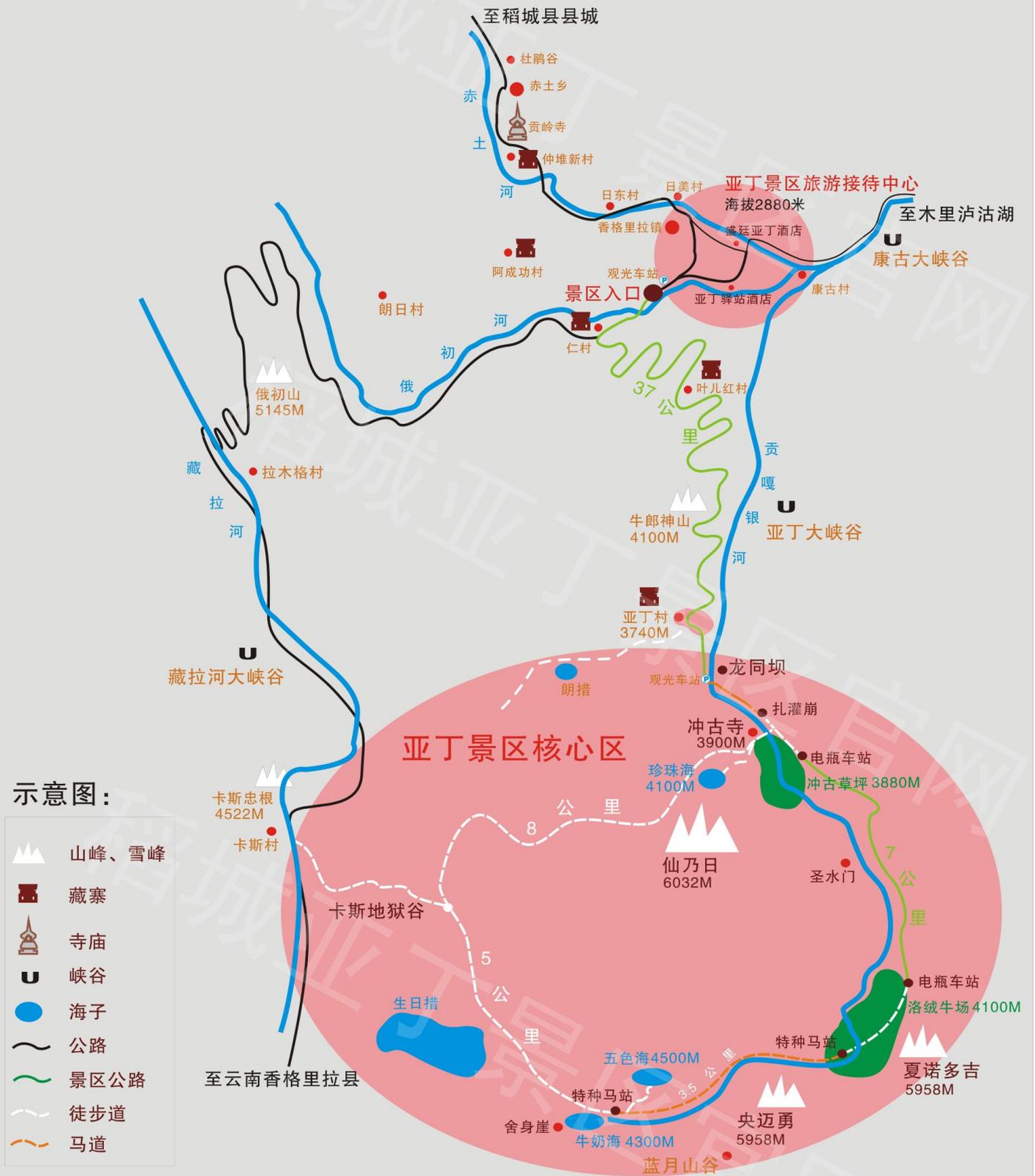
- 1、到稻城来旅游要尊重当地人的习俗，牛奶海、五色海等等这些在当地人心里都是圣湖，是不能触碰的，所以大家也不要破坏这一习俗。高原上生态脆弱，所以我们不要乱扔垃圾，污染了神山罪过就大了。
- 2、从洛绒牛场到牛奶海的路比较陡，有些路段还挺危险的。所以大家无论是骑马还是徒步都要注意安全。
- 3、亚丁景区内现在已经没有住宿的地方了，在景区内露营也是不允许的，有这个打算的朋友要注意一下。
- 4、香格里拉镇的海拔要比县城和亚丁低许多，高反比较明显的朋友可以考虑住在香格里拉镇。
- 5、景区的从龙同坝到扎灌崩的3.4公里，从冲古寺草坪到洛绒牛场的7公里，可以坐电瓶车。从洛绒牛场到牛奶海的这一段山路可以骑马根据自己的体力来安排是否乘坐。



稻城地图 from 稻城旅游局官网



【亚丁景区导游图】





推荐行程 · SCHEDULE

稻城亚丁位于大香格里拉地区，也被人们称为最后的香格里拉。亚丁景区是稻城旅游的必去之处，三座神山巍峨挺拔、圣洁的高山湖泊点缀其间，像天堂般宁静的景区让人们流连忘返。傍河、青杨林、藏传寺庙也吸引着许多额游人。

精华三日游

D1 稻城县城-贡嘎朗吉岭寺-亚丁村-龙同坝-冲古寺草坪-冲古寺-珍珠海

第一天，早餐后包车或拼车前往亚丁，全程大约要三个小时，可以让司机在香格里拉镇停车，在香格里拉镇吃早餐。在去往亚丁的途中会经过贡嘎朗吉岭寺，可以进去看看，门票十元。过了香格里拉镇很快就会到景区的大门，在这里买门票。过了景区大门过一会儿，就可以看见雪山啦。到了亚丁村之后找一个客栈住下来，做好休整，准备前往景区。龙同坝是真正意义的景区入口，这里到扎灌崩可以坐电瓶车（原来的马帮已经取消），体力好的可以选择徒步，扎灌崩离冲古寺草坪还有200米。到了冲古寺草坪可以停下来拍照，吃点干粮，在往右上方走就是冲古寺，逛完冲古寺后，接着往珍珠海进发，到珍珠海以后离仙乃日就很近了。今天的行程就到这，返回亚丁村后可以在附近逛逛。

D2 亚丁村-龙同坝-冲古寺草坪-洛绒牛场-牛奶海-五色海-亚丁村-稻城县城

今天的行程比较累，因为要爬很久的山，所以根据自己的体力情况安排出发的时间。建议在7点到8点出发，如果要小转山（到了五色海后继续往牛奶海方向的垭口走，然后往右走，绕着仙乃日走，最后会经过珍珠海回到冲古寺），要多留出一些时间。到冲古寺之前的行程跟昨天一样，记住要带足干粮哈。到了冲古寺草坪之后做电瓶车前往洛绒牛场，有人会选择徒步，到了洛绒牛场后就可以看到夏诺多吉和央迈勇了。从洛绒牛场到牛奶海可以骑马，但建议体力好的人徒步，因为这一段风景最美，徒步会跟自由。到了牛奶海之后往右后上方去就是五色海（马上不了五色海）了，不去小转山的人就可以返回亚丁村了。晚上回稻城住，两天高体力消耗之后可以在县城里的餐馆大吃一顿。

D3 著杰寺-蚌普寺-傍河-茹布查卡温泉

早饭后包车前往桑堆镇（秋天去可以去看桑堆红草地）著杰寺，公路一直沿着稻城河走风光会很美，参观完著杰寺后再前往蚌普寺，然后回稻城县城，时间来的及的话午餐可以在稻城县城。下午可以租一辆自行车到傍河边逛一逛，傍河在去往亚丁的方向，到了傍河乡的路口可以拐进去，途中会遇到一些藏族村落，沿着傍河乡的路一直走会到达扎郎寺。傍晚可以在傍河边等待日落。晚上去茹布查卡泡温泉。



冲古寺与玛尼堆 by cheungahshui



扎郎寺白塔 by青春坚强不倒

金秋四日游

D1 稻城县城-贡嘎朗吉岭寺-亚丁村-龙同坝-冲古寺草坪-冲古寺-珍珠海

第一天，早餐后包车或拼车前往亚丁，全程大约要三个小时，可以让司机在香格里拉镇停车，在香格里拉镇吃早餐。在去往亚丁的途中会经过贡嘎朗吉岭寺，可以进去看看，门票十元。过了香格里拉镇很快就会到景区的大门，在这里买门票。过了景区大门过一会儿，就可以看见雪山啦。到了亚丁村之后找一个客栈住下来，做好休整，准备前往景区。龙同坝是真正意义的景区入口，这里到扎灌崩可以坐电瓶车（原来的马帮已经取消），体力好的可以选择徒步，扎灌崩离冲古寺草坪还有200米。到了冲古寺草坪可以停下来拍照，吃点干粮，在往右上方走就是冲古寺，逛完冲古寺后，接着往珍珠海进发，到珍珠海以后离仙乃日就很近了。今天的行程就到这，返回亚丁村后可以在附近逛逛。

D2 亚丁村-龙同坝-冲古寺草坪-洛绒牛场-牛奶海-五色海-亚丁村-香格里拉镇

今天的行程比较累，因为要爬很久的山，所以根据自己的体力情况安排出发的时间。建议在7点到点出发，如果要小转山（到了五色海后继续往牛奶海方向的垭口走，然后往右走，绕着仙乃日走，最后会经过珍珠海回到冲古寺），要多留出一些时间。到冲古寺之前的行程跟昨天一样，记住要带足干粮哈。到了冲古寺草坪之后做电瓶车前往洛绒牛场，有人会选择徒步，到了洛绒牛场后就可以看到夏诺多吉和央迈勇了。从洛绒牛场到牛奶海可以骑马，但建议体力好的人徒步，因为这一段风景最美，徒步会跟自由。到了牛奶海之后往右后上方去就是五色海（马上不了五色海）了，不去小转山的人就可以返回亚丁村了。晚上住在香格里拉镇。

D3 俄初山-傍河-茹布查卡温泉

早餐后，从香格里拉镇包车前往俄初山看秋色，在这里还可以眺望神山。看完俄初山的秋色之后回稻城吃午餐。下午可以租一辆自行车到傍河边逛一逛，傍河在去往亚丁的方向，到了傍河乡的路口可以拐进去，途中会遇到一些藏族村落，沿着傍河乡的路一直走会到达扎郎寺。傍晚可以在傍河边等待日落。晚上去茹布查卡泡温泉。

D4 桑堆红草滩-著杰寺-蚌普寺-海子山

早餐过后包车前往桑堆红草滩（只有十月初的十几天时间可以看到），一路上稻城河的风光也很美。看完红草地之后可以再到著杰寺和蚌普寺参观。海子山景区比较荒凉，从理塘进稻城的时候会路过的，如果有想更深入景区看看的可以继续往海子山景区进发。不想去的话就可以回稻城休息，或者逛一逛俄初街，买一些纪念品和特产。



更多路线 · OPTIONS

亚丁大转山（6天）



近看神山 by 青春坚强不倒

转山是藏族人表示虔诚的一种方式。步行甚至一路磕头，围着圣山，转一圈，或多圈。亚丁大转山从日瓦开始，顺时针绕三座神山的外围徒步，全长约80公里，属无人区，一路上景色优美。这条路线在背包客中都鲜有涉足，稻城“亚丁人社区”的老板——雪狼子、大熊曾带队走过，所以有此打算的人可以在稻城的时候住在“亚丁人社区”，以便咨询，获得一些有用的信息。

行程 · SCHEDULE

D1 稻城—香格里拉镇—康古—地达牧场

第一天从稻城出发，到达香格里拉镇后，沿着去蒙自大峡谷的公路在康古开始徒步转山的过程，进入知火扎郎后，从海拔 2800M 左右开始慢慢沿着曾经进入亚丁的马路前进，（如果你沿着小溪走，那么就能直接进入亚丁了，这是以前进入亚丁的唯一通道，也就是亚丁没有公路时的马路）。从这里开始要沿着山脊开始上山，走到山坡的另一面，走不到两个小时就会慢慢的进入森林，沿着森林里的小溪不停的往上爬，穿过森林，就跟第一天的宿营地也就很近了，约4400M海拔的地达牧场是我们第一天的宿营地，营地旁边溪流潺潺。天空很近，夏天这里遍地布满了黄色小花。

餐饮：早餐稻城，午餐香格里拉镇，晚餐营地餐。

住宿：地达牧场扎营

D2 地达牧场—两个垭口—曲理牧场

从牧场出发开始，今天要翻越第一个垭口海拔约有4780M，已经没有了植被，山变得很荒芜，除了在翻垭口之前有一个海子外，其它就没什么特别的了，紧接着是第二个垭口，海拔4880M，其实这两个垭口可以并算成一个，接下来一路下坡，碎石路的下坡很陡，而且走起来很累，路很滑，但在走完这碎石路的时候偶尔你还可以看到地上的雪莲花，依旧不停的下坡，当你的腿发软的时候应该就快到山底了，在山底有一个牧场，在到达牧场后就不能直接向前走了，如果你继续向前，那么你出来的时候就到木里了，在牧场向右沿着山谷进去，不到一小时就会到曲理牧场（海拔4460M）。牧场在一个山坳里，水源很好，风景也很不错。有几个牛棚散乱的分布在其中。

餐饮：早餐营地餐，午餐路餐，晚餐营地餐。

住宿：曲理牧场扎营

D3 曲理牧场—扎五其—贡嘎扎真

这一天继续向上翻越垭口，上到一小坡后，海子安静的卧在群山中，今天的山与昨天的不同，黑色的石块被转山的人立在沿路，只要你仔细观察就会发现其实这就是路标，上山路不是很长，但很陡，两种不同风格的荒芜，垭口海拔在4800M左右，接下来是一个很长的下坡，下到山底的扎五其牧场（海拔4400M），这个牧场地理位置非常重要，因为从这里可以去木里，可以继续转山，还可以从这里返回到冲古寺，从这里开始，今天的路程基本还是下坡，就是上坡也是很小的坡了，下坡下到一小溪边，过了小溪上得一小坡后进入森林，一直在森林里下坡，一路下来，会看到夏诺多吉，慢慢地走近它，走在峡谷中，慢慢地贴近雪山，看着雪山顶上云雾的变幻，走着走着，忽然豁然开朗，雪山、草地、森林、牛棚、还有那被雪水冲刷得发白的石头河床，这时来到了一个名字叫贡嘎扎真的牧场，这里只有两个牛棚，海拔在4100M左右，牧场很宽阔，也很美，如果你有足够的空闲，建议在这里休整一天，相信你会得到意想不到的收获。

餐饮：早餐营地餐，午餐路餐，晚餐营地餐。

住宿：贡嘎扎真牧场扎营

D4 贡嘎扎真—娘西牧场—庆涌牧场

从今天开始，每天都是围绕着雪山走，每天都会过一个或者两个山的垭口，但这些垭口相对前两天的来说已经算不上什么了，一上到山坡会看到央迈勇神山，洁白晶莹，当它出现在你面前的那一瞬间，你会感觉到雪山是那么的近，是那么的触手可及，世间万物在这时变得宁静，心也豁然开朗了。正常的情况今天可以到达央迈勇后面的庆涌牧场，但如果你体力不能支持了，那么中间的娘西牧场是你很好的选择，娘西牧场到庆涌牧场约两小时路程，根据体力你来调整行走的路程吧，如果你选择庆涌牧场（海拔 4400M），会发现这里摄人的美，这里有一个九十度的绝壁，绝壁上有着一个石洞，石洞里喷涌着雪水，这源源不断的水流，养育着这一片牧场。

餐饮：早餐营地餐，午餐路餐，晚餐营地餐。

住宿：庆涌牧场扎营

D5 庆涌牧场—四个垭口—热松措

从庆涌出发，经过两段比较长的碎石路后就会上到一个垭口，从这以后的路就很好走了，相对前几天来说应该是一马平川了，虽然在这期间还得连续翻越三个垭口，在宽大的雪山山脊上行走，雪山就在你的右侧，雪山顶上拂起的云装点着蓝天，让你目不暇接。当走到一个山坡上时，向下望，会看见一汪美丽的湖水安详的躺在群山中，雪山、倒影、经幡浑然一体，这就是这一天的营地——热松措。从山坡下热松措湖边还得下一个较陡的乱石坡。

餐饮：早餐营地餐，午餐路餐，晚餐营地餐。

住宿：热松措扎营

D6 第八天：热松措—垭口—洛绒牧场—冲古寺—一龙同坝

这天从热松措出发，有两条路可以选择，一是继续转山路，把仙乃日也走完，转仙乃日就是从营地出发上坡后继续向左边走去，大约 8—10 小时就可以回到冲古寺，但是这样要看五色海和牛奶海，以及洛绒牧场就还得从景区返回走，可以从这里出发经过五色海与牛奶海到洛绒牧场，上坡只要一小时左右，上完坡后一直向前走就能看见牛奶海了，要去看五色海的朋友就不要在此往下走，而是顺着左面山腰横切过去，就会看到倒影着仙乃日的五色海，再从那个很陡且没有植被的坡下达牛奶海，也就是说进入了正常的亚丁景区，约一个半小时就能回到洛绒牧场。

餐饮：早餐营地餐，午餐路餐，晚餐亚丁村。

住宿：亚丁的客栈



云南香格里拉 (3天)



普达措 by fengyy5

香格里拉一词早在一千多年以前藏文文献资料中就有记载，意为“心中的日月”。由于香格里拉概念的流行，中国境内一些地区争相宣称自己的地区是香格里拉的真正所在，稻城亚丁也在其中，最后云南的中甸“抢注”成功，正式更名为香格里拉。

这里有神圣的雪山，幽深的峡谷，飞舞的瀑布，被森林环绕的宁静的湖泊，徜徉在美丽草原上的成群的牛羊，净如明镜的天空，金碧辉煌的庙宇，这些都有着让人窒息的美丽。

交通 · TRANSPORTATION

飞机

迪庆香格里拉机场距离县城只有5公里。打车一般需约20分钟，车费不超过30元。稻城的机场今年开航后是否有直飞香格里拉的航线。从机场前往香格里拉县城没有机场巴士，打车即可，一般不打表，市区内的士一律7元，到机场20-30元。

公路

从稻城开往云南香格里拉县每天早上6点发车，要从稻城去香格里拉县的朋友可以提前买好票。香格里拉客运站前往县城可乘坐公交1路，票价1元，20分钟可到。

亮点 · HIGHLIGHT

松赞林寺：有人说香格里拉是梦中的天堂，是世人眼中的世外桃源，因为这里不仅有仙境般的景色，更因为这里拥有着信徒们为之虔诚跪拜的藏佛灵气。

普达措国家森林公园：“普达措”经梵文音译，意为“舟湖”，舟湖之内有高原明珠——碧塔海和属都湖，有明镜般的高山湖泊、水草丰美的牧场、鲜花盛开的湿地、飞禽走兽出没的原始森林。

遥望神山变金山：如果说看山是一种心灵的感受，那么当你在黎明时分站在飞来寺静候烟消云散，等红日冲破密云的第一道防线，遥望对面“雪山之神”卡瓦格博身披金色袈裟的那一刻，是不是对自己身心的一次洗礼呢？

世界上最大的转经筒：在藏区，人们认为转经就是念经，用来忏悔、修行、积德的最好方式。传说在这里转动这个世界上最大的转经筒，相当念佛号124万声，一边转一边在心中默念佛家六字真言“唵嘛呢叭咪吽”祈福修行。

香格里拉：这里有巍峨的雪山、广阔的牧场、清澈的湖水，她是传说中消失的地平线，她是虔诚教徒心中的圣地，她是无与伦比的香格里拉。

餐饮 · EATING

香格里拉美食以藏族风味为主。**酥油茶**和**糌粑**是主要食品，酥油茶是香格里拉迪庆藏家生活不可或缺的饮品；糌粑则是一天三餐中常吃的主食，糌粑的营养价值很高，藏民吃糌粑一般会搭配酥油茶，用手不断搅匀后捏成糌粑团食用。**牦牛肉**是在藏区高原才可以尝到的特色食物。牦牛是世界三大高寒动物之一，牦牛肉被誉为“牛肉之冠”。用青稞酿制而成的**青稞酒**，是藏区待客的主要用酒之一。“**雪里雪落**”的藏语意为珍珠颗粒。它是将荞面用温水揉成团状、用水煮熟后切成小块，加入碎奶渣、红糖粉，均匀搅拌后再放入酥油汤中煎炒而成的。**油炸果**，藏语称“现纳”，采用精制面粉、酥油等原料配制而成。“**八撒**”糕点，则是先将精制面粉制成蚕豆大小的面团蒸熟，放入酥油汤中煎炸，再中入奶酷红糖制作而成。

住宿 · LODGING

来到香格里拉游玩，选择住宿地点多在独克宗古城里。作为一个旅游胜地，香格里拉县城有很多不同档次的客栈旅馆可供选择，多数集中在香格里拉县城，有服务周到设施完备的星级酒店，也有很价格适中、让人颇感温馨的客栈，还有备受青年人喜爱的青年旅舍。

行程 · SCHEDULE

DAY1: 香格里拉-松赞林寺-香格里拉

抵达香格里拉入住在独克宗古城里，安顿后前往松赞林寺。接下来就是参观云南省规模最大的藏传佛教寺院，具有“小布达拉宫”之称的松赞林寺。对藏传佛教感兴趣的的朋友，一定不要错失良机，驻足细赏定会大饱眼福，收获颇多的。

DAY2: 香格里拉-纳帕海-石卡雪山-香格里拉

乘车前往纳帕海，其实就在香格里拉去德钦的路边，纳帕海的景观是由草原和平湖组成的，在公路旁的高处可以观赏到纳帕海的全景——镜湖草原。所以可以在纳帕海依拉草原骑马，观湖，看“风吹草低见牛羊”。石卡雪山就在纳帕海依拉草原里面，需要坐索道到达山顶。山顶海拔4500米，空气稀薄，寒冷，但幸运的话在山顶可以观赏到周围8座雪山：梅里雪山、玉龙雪山、哈巴雪山等。

DAY3: 香格里拉-普达措国家公园-独克宗古城

乘坐班车或包车到达普达措国家公园，国家公园已经基本包括一切高原景观。著名的碧塔海就在里面。明镜般的高山湖泊、水美草丰的牧场、百花盛开的湿地、飞禽走兽时常出没的原始森林。有时云天飘渺，时隐时现，宛如仙境；有时则云海茫茫，有如腾云驾雾一般，情趣异常。回到独克宗古城里，不可错过的就是龟山公园内世界上最大的转经筒，试着转动几圈图个吉祥。在古城闲逛除了看看特色景观外，在这里看看特色商店，买些特产也是不错的选择。



日照金山 by wandy3515



背景 · BACKGROUND

地理气候 · ENVIRONMENT

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，面积7323平方公里。其县城海拔为3750米，境内最高海拔达6032米。

稻城地处亚热带，由于青藏高原复杂地形的影响，使稻城县呈现青藏高原原型气候和大陆性气候特征，属典型的大陆性季风高原型气候。垂直分布成三种气候带，即高山寒带、山地寒温带、山地暖温带。年平均气温4.1℃，年平均降水量627毫米，年均无霜期32天，日照时数累年平均为2629.4小时，累年平均总辐射量高达每平方厘米158千卡。光热条件好，但灾害性天气较为频繁，主要有旱、霜、雹、雪、洪、涝、风等。

稻城亚丁景区属高原季风气候，一年之中，绝大多数时间天气晴朗，阳光明媚，夏多雨雾，午后多雨。就是有雨雪，也多在夜间降落。高山峡谷地带，年平均气温11.5℃至12.8℃。高原地带，最冷月平均气温-5℃以下，最热月平均气温10℃至12.1℃，全年最低气温在一月份，可达-27℃。六月至八月为夏季，十二月至第二年三月为冬季。去稻城旅游的最佳季节是五月至十月。

历史 · HISTORY

翻阅所有川西、颠北的历史，几乎都会有一句“古为白狼国部落羌地”。白狼国是一个被强大的吐蕃王朝灭掉的原始部落，但在唐之前，这个部落统领着川西、颠北、藏东等大片地区，白狼部落留给现代的遗存已经差不多了，白狼国留给历史的甚至只剩一个名字。”古（东汉）为白狼国部落羌地”，大多数的史籍都是用这句话来将唐朝以前的稻城一笔带过。唐朝，青藏高原在曾盛极一时的吐蕃王朝统治之下，公元667年，白狼国被吐蕃所灭，灭掉白狼国的正是历史上鼎鼎大名的吐蕃王朝第三十二世松赞干布。他改变了青藏高原的人文历史，也改变了稻城的文脉走向。

历史上的康巴地区都是在征服与反征服，统治与被统治，无数次的战斗中向前发展的。稻城的历史也随同康衢的历史浮沉。大约在明代隆庆、崇祯年间，稻城还曾隶属于云南丽江土知府。清康熙年间理塘土司归附，稻城后成为清廷所授宣抚所辖地。

稻城，古名“稻坝”。藏语意为山谷沟口开阔之地。东汉为白狼羌地，唐属吐蕃，元属吐蕃等路宣慰司，明属朵甘都司，清属理塘土司。光绪三十三年（公元1911年），正式核准置“稻城县”，隶康定府。《西康图经》记载：“光绪三十三年，因在此地试行种稻，故改名稻成县，预祝其成功之意”。民国二十八年（公元1939年），西康省成立，改名“稻城县”。1950年12月属西康省藏族自治区。1955年，属西康省藏族自治州；同年10月，西康省撤销，属四川省甘孜藏族自治州至今。



经幡 by cutefork1

语言 · LANGUAGE

稻城的当地人主要是使用藏语，但是许多县城里的藏族人都会说普通话。在稻城亚丁，藏族对长辈和自己所尊敬的人，不直呼他(她)的名字，要用尊称来代替。爷爷、奶奶、爸爸、妈妈、舅父、叔叔、先生，都是用委婉语言表示的尊称。康区藏族人相信语言具有强大的灵性，不正确使用语言会给人带来灾祸。所以清晨出门、过年过节、婚礼等喜庆场合，他们一定要多说吉利的祝福语。平常，不轻易使用咒语诅咒别人，因为他们确信咒语诅咒人是灵念的，会给被咒人带来灾难。只有对恶人、仇人才使用咒语。父母生气骂自己的小孩，特忌用诅咒的语言。

民族 · MINORITY

稻城的以康巴藏族为主，他们有像山一样雄健的体魄，像草原一样宽阔的胸膛，像溪流般清澈纯净的心灵。不管环境如何恶劣，生活遭遇怎样的艰辛，他们始终坚信：“明天的太阳一定会从东方升起”勇敢的闯荡世界，尽情的享受生命，仁慈的善待生灵，不断的积德行善。

稻城县除了藏族，还有汉族、纳西族、回族、蒙古族、苗族、彝族、土家族、黎族、白族等民族，共有人口25445人，其中藏族24496人，占全县总人口的96.27%。

宗教文化 · THE CULTURE

稻城藏族全民信教，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，邓坡寺属宁玛派（红教），扎郎寺、热乌寺属萨迦派（花教），蚌普寺、直共寺属噶举派（白教），贡嘎郎吉岭寺、雄登寺属格鲁派（黄教）等。格鲁派、噶举派是稻城县的两大主要教派，为广大群众所虔诚信仰。

稻城人均是敢爱敢恨的磊落汉子，可歌可泣的爱情故事四处流传，但稻城人最执着的追求是佛法。稻城有全藏最执着的朝圣者，他们结伴，磕着等身长头，在远如云南到阿里的众多神山圣湖间坚毅前行。

节日 · FESTIVAL

藏历新年：稻城藏族隆重的节日是藏历新年。藏历新年期间，人们都穿上节日盛装，群众点燃熊熊篝火，通宵达旦尽情歌舞。藏历十二月二十八日，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。除夕那天（三十日），下午吃年夜饭后，全家尽情欢乐，通宵达旦玩耍。大年初一，人们在家欢聚，吃“希麻”，喝麦粥，男女老少一见面互道一声“扎西德勒”。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。

嘎登节：公历7月上旬是稻城的传统节日“嘎登节”，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。

亚丁节：公历九月十日是亚丁节，人们纷纷到野外设帐，载歌载舞，与此同时还要举办物质交易会，表演一些民族体育活动如骑马、摔跤等。

巴姆山节：公历十月初，举行服饰表演、民族歌舞、民间体育、锅庄晚会等活动。

传召节：藏历正月，黄教寺庙举行酥油花展、晒佛、“向巴曲乖”等。

桑披“曲乖”：藏历正月，藏民们背着经书沿藏寨农田转一周，与祈祷吉祥、丰收。

雨洼“蒙乖”：藏历三月，敬山神、赛马等。

燃灯节：藏历十月二十五日举行，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，寺院内进行宗教仪式。



跟着它们去旅行 · TRAVEL WITH THEM

电影 · MOVIE

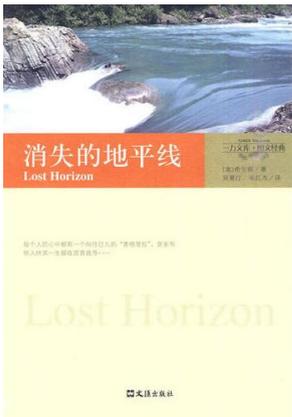


消失在地平线

导演: 弗兰克·卡普拉

本片根据詹姆斯·希尔顿的小说改编，西方人对于西藏及香格里拉的印象主要来源于此。片中描写二次大战的一位英国外交官康威和一群民众在西藏高原上的一个小村落获救，在那里，他们找到了人类梦寐以求的香格里拉，即乌托邦。在香格里拉村四面环山的天然屏障下，使康威等人处在免于恐惧的状态中，远离战乱。三男一女开始了一次奇特，不可思议的历险，以致于他们自己都搞不懂是真实还是虚幻。本片是一部制作豪华、导演俱佳的传奇冒险片，导演卡普拉是那个年代的斯皮尔伯格，他用了四百万美元的预算（相当于今天的八千万）重现原著的理想世界。

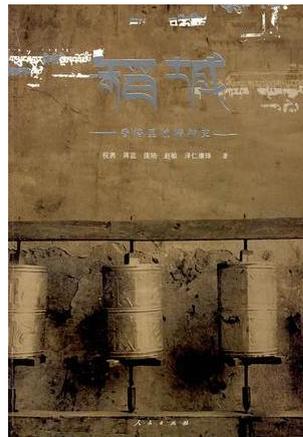
书籍 · BOOK



消失的地平线

作者: 詹姆斯·希尔顿

小说描绘了一个隐藏在中国西南部的净土乐园——充满祥和、宁静、永恒和神秘色彩的藏族生息之地。小说中，作者描绘了一个美丽的王国。在那里，三条河流交汇在一起，群山高耸入云，山顶白雪皑皑，脚下深草成茵，覆盖大地。这本书掀起了半个多世纪的寻找香格里拉热。带上它去寻找最后的香格里拉吧。



稻城: 香格里拉精神史

作者: 祝勇

这本书的内容包括：横断山脉、神与鬼、藏刀与经幡、中国的景观大道、桑堆红草地隐喻、县城、石头之云、海子山的“水怪”与“倦石”、土陶、木碗与酒、康巴三师兄轶事、著杰寺与邦普寺、鹰翅下的动物世界、隐形村落——邓波、地狱谷、亚丁村、念青贡嘎日松贡布、冲古寺、俄初山、香格里拉、香巴拉王国指南、约瑟夫·洛克、告别。

音乐 · MUSIC



心中的圣山

演唱者: 亚丁人组合



这首歌由亚丁人组合演唱，他们生在亚丁，长在亚丁，是转亚丁的那三座神山长大，喝那亚丁的神水长大的。亚丁藏语的译音就是向着太阳的意，顾名思义亚丁人就是——向着太阳的人，所以他们自豪的称为亚丁人组合。



顾问介绍

青春坚强不倒

川藏线骑行达人、摄影爱好者、原创民谣音乐人。热爱生活，喜欢这里走走那里停停，去邂逅地球上每一个未知的美好。



顾问介绍

我的名字叫甲

喜欢自助、自驾、美食、购物、摄影、登山、自然风光、人文景观、休闲度假、户外探险。



特别感谢 以下用户的贡献：

蓝月_玩转西部、青春坚强不倒、277403271、我的名字叫甲、utefork1、cheungahshui、★黑夜王子★、fenggy5、wandy3515 (排名不分先后)

合作伙伴

旅游攻略 <http://www.imlvyou.com>

你的位置

期待你的参与：)



让旅行更简单