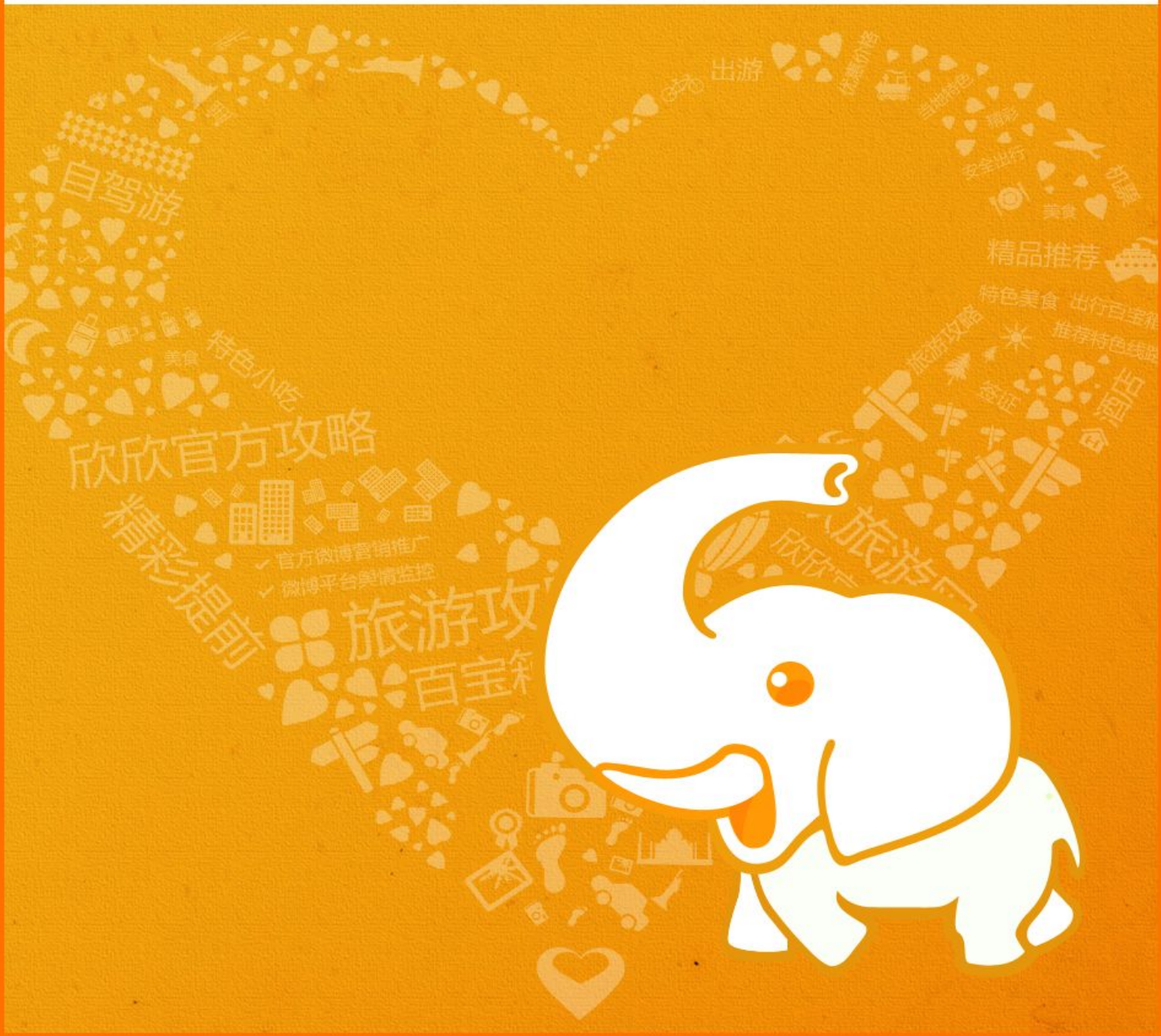
欣欣旅游官方攻略
http://www.cncn.com/article/

墨 脱



精华抢先看

布达切波雪山

墨脱著名圣地布达切波坐落在该县西北方向的气势磅礴的雪峰之中。雪峰周围有众多低矮石山，状如罗列的犬马牛羊，或跪或立，其头均朝向神山，恰似供奉的祭品。

老鼠肉

墨脱的珞巴人和门巴人都十分喜好吃老鼠肉。他们一直认为老鼠肉味道鲜美无比，而且不伤脾胃，是招待贵宾、馈送亲友的上等佳品。

玉米酒

外观橙黄色，澄清透明，无杂质异物，酒味醇香，味道甘甜，酒度 15 度左右，酸度小于 0.5。以玉米为原料酿制的甜酒，营养丰富，香味沁人心脾，是中度甜酒产品的又一奇葩。

提前早知道

适合人群：墨脱地势复杂，处高原地区，适合体质良好，适应高原生活，有徒步经验的人群前去。
适合天数：6—8 天
花费预算：2500—3500 元
最佳旅游时间：一年当中，唯一可以去墨脱旅行的成熟时间只有 8 月~10 月这段时间（黄金季节）。如果对自己的生命负责任的话，其它时间不要去墨脱。

本地人忠告

① 最好结伴而行，没经验可以找当地的向导。

② 不要喝门巴族人给你的水，那一般都是有毒的。

③ 野外蚊虫比较多，自己随身带驱虫的药。

欣欣百宝箱

品质线路　　优惠门票

特价酒店　　打折机票

目录

P2：在墨脱的体验
P3：墨脱景点分布图
P5：墨脱概况
P6：线路推荐
P11：欣欣线路推荐
P11：交通攻略（到达墨脱）
P12：当地交通
P13：景点介绍
P16：周边景点
P17：住宿推荐
P18：墨脱美食攻略
P19：墨脱特产
P20：旅游贴士

鸣谢

本攻略部分图片来源于网络，如果版权拥有者或者作者发现自己作品被使用，请及时向欣欣旅游网提出通知，欣欣旅游网将及时移除相关内容或者添加作者的版权信息。

在此，本攻略特别鸣谢网友：独行侠、新疆君游天下 、symaha

在墨脱的体验

来一场墨脱自驾游

都说墨脱之路可能是世界上最难走的路。若自驾车从波密出发，需要翻越海拔 4378 米的嘎龙拉雪山垭口，再下到海拔 3000 米至 2000 米的原始森林，沿雅鲁藏布江峡谷潜行，最后经过海拔 800-1500 米的热带雨林区域，到达海拔 1200 米的墨脱县城。

波密至墨脱的道路（扎墨公路）时而被冰川覆盖，时而被塌方、泥石流掩埋，时而又沿着峡谷窄路而行，时而又被茫茫森林阻挡，这一程，冰雪路、悬崖、陡坡、水坑、淤泥、碎石路段比比皆是；当过 80K 后，再向墨脱县城进发，路况就更加险上加险。

如果说墨脱路能走，那几乎世界上就没有不能走的路了！如果你是越野一族，不妨走走这段路，挑战一下自己的心理承受能力。或许在墨脱自驾游，真的是一种无法复制的完美体验。

图片来源：欣欣会员—独行侠

热带雨林寻找名贵野生植物

墨脱的热带雨林里，森林和野生植被覆盖率高达 99%，这其中不乏各种热带、亚热带才有的奇花异草。

前些年，有些花卉商贩还专程赶来墨脱的雨林和森林中寻找各种野生名贵植物，随便挖到所需之物后，带到外面的城市里，转手就可以卖出大价钱，据说挖一株野生珍贵兰花就能价值十几万元的高价。所以说，墨脱的森林里到处都是宝，你不必抱着发财的梦想而来，但意外的收获有时真的可以让你收获巨大。

体验摄影者的天堂

墨脱，独特的地形包含了从高山寒带到热带的植物，可以收获到从原始森林到冰川雪坡不同的自然美景。

标题：收获旅途中的美景多雄拉山、嘎瓦龙雪山、雅鲁藏布江大峡谷，雪山、高原、冰川、圣湖、峡谷、热带雨林、隐秘小镇……

几乎，在通往墨脱的路上，遍布着太多太多足矣“谋杀相机内存和胶片”的地方。墨脱就是这么一个被摄影人称之为“摄影天堂”的地方，一路走墨脱，你的相机可千万别闲着。

图片来源：欣欣会员—独行侠

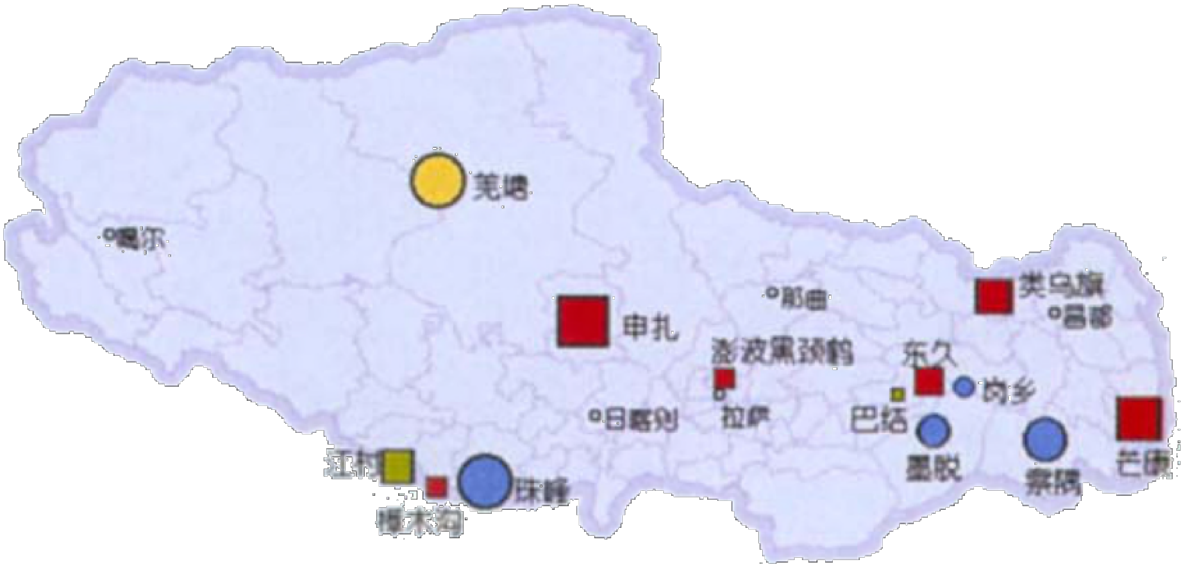
108K 捉蚂蝗

从 80K 至 113K 之间这段热带雨林路段两旁的草丛中，遍布着“臭名昭著”的墨脱蚂蝗，其中尤以 108K 附近最为集中。墨脱蚂蝗个头如同火柴长短，一头一尾都有吸盘。尾巴攀附着草叶、树枝，头悬空在外，随时准备扑向过往的路人和动物“饱餐一顿”。

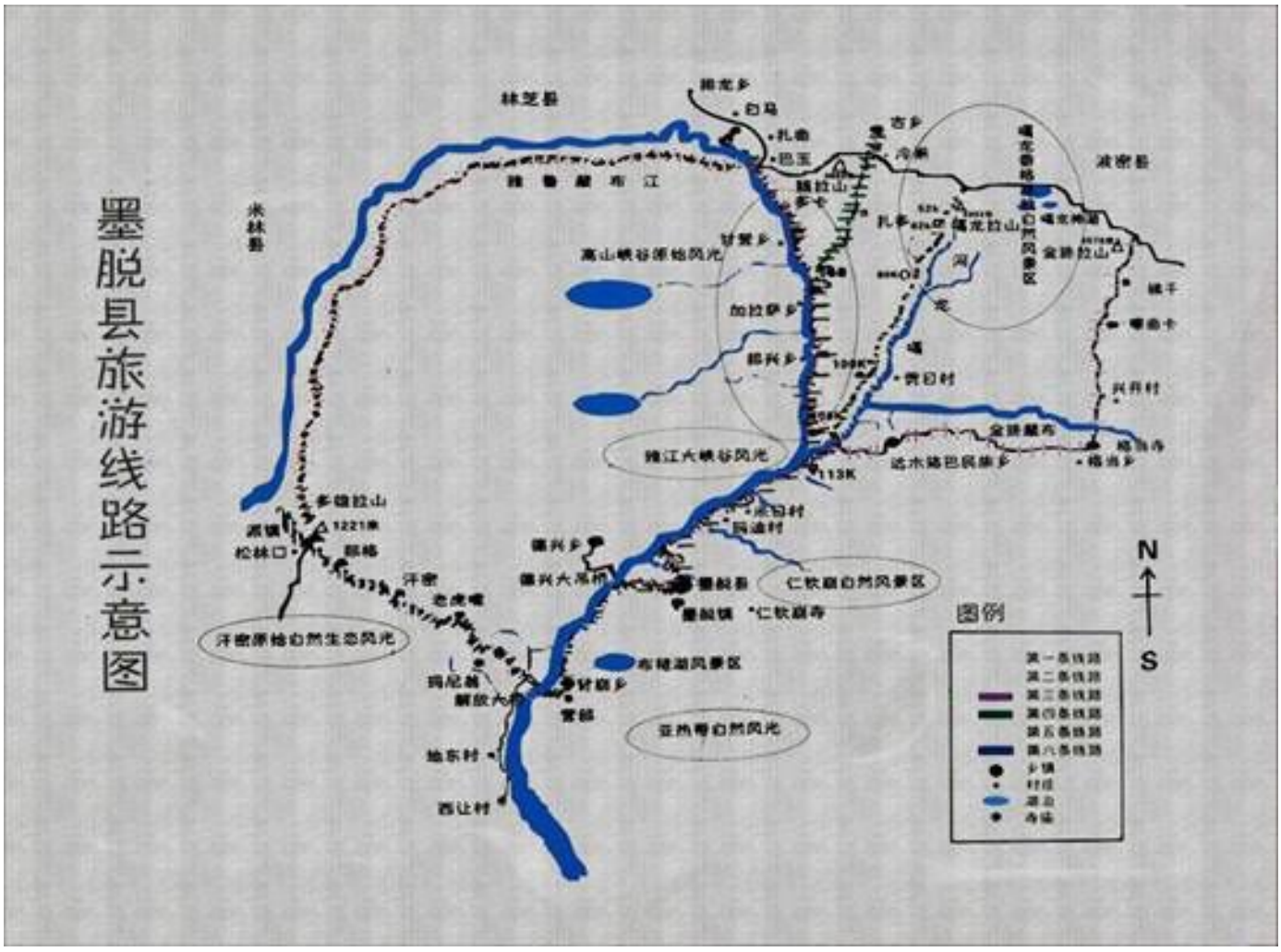
墨脱蚂蝗虽然没有眼睛，但嗅觉特别灵敏，只要感觉到人畜接近，它便能蹿出一米多远，准确扑向目标，一旦上身，立即紧吸不停，想拔都拔不出来。有时蚂蝗还能钻进裤腿、衣领等地方拼命吸血，吸饱后就待在原地不动，万一你没觉察到，等它呆饿了还会再吸血。这段路是骡马和路人进出墨脱县城的必经之路，所以这段“高危路段”的最大的危险来自蚂蝗。

如果你玩心未泯，不妨捉几只蚂蝗，为路人除害。教你个方法：捉蚂蝗前要先扎紧衣袖裤脚，防钻入，折长根树枝，在草丛中“打草惊蛇”，逼蚂蝗跳出来。发现后，保护好露在外面的皮肤。看准以后，用树枝尖部压住蚂蝗头颈，手捏起来，用点燃烟头处理掉。

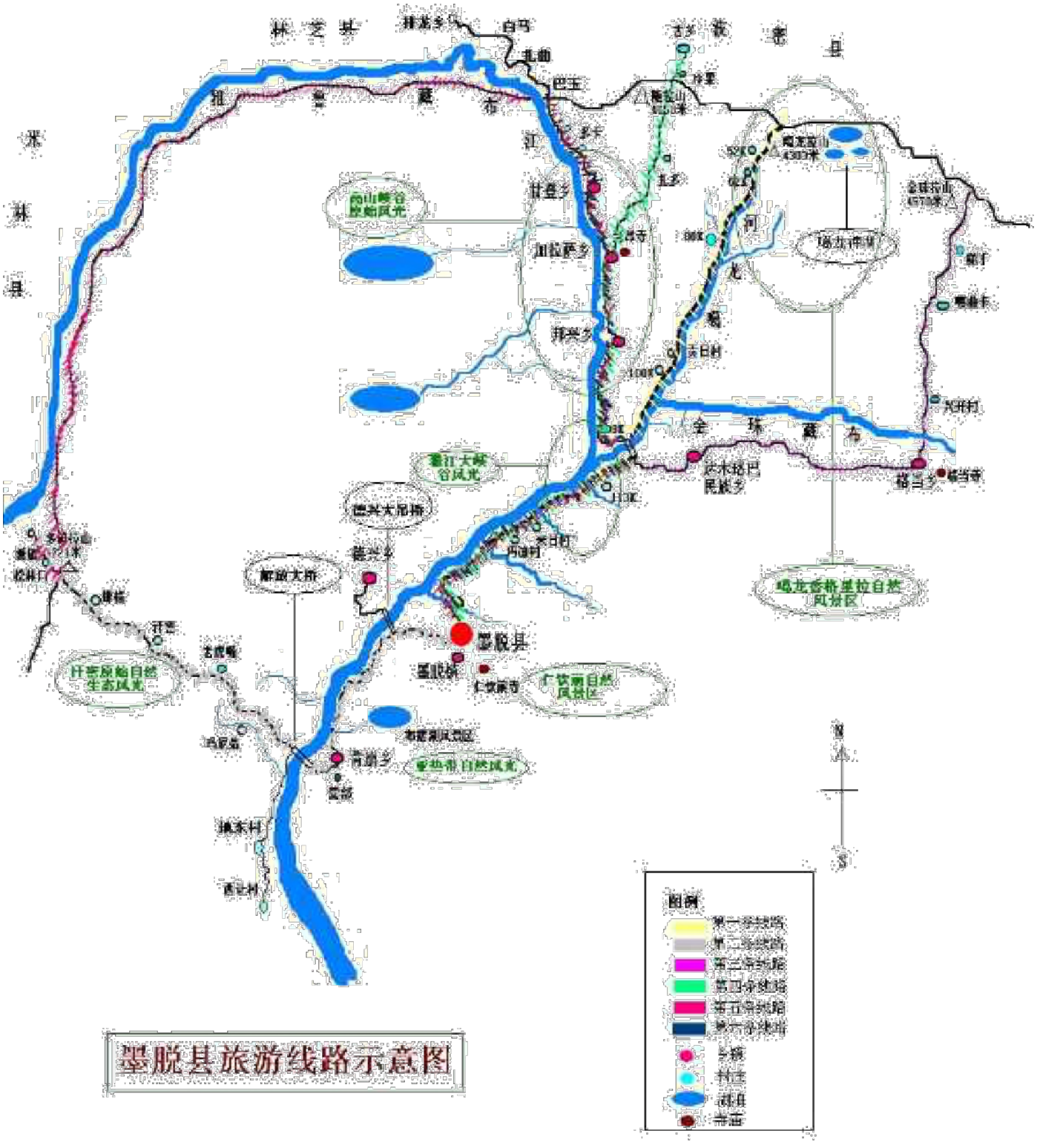
景点分布图



墨脱地理位置图场墨



墨脱县旅游线路示意图



墨脱县旅游线路示意图

墨脱概况

在祖国西南边陲，西藏高原的东南部，镶嵌着一颗耀眼的绿色明珠——墨脱。在这约一万平方公里的地域里发育、繁衍了丰富多彩、千姿百态、气象万千的自然资源。进入墨脱县，在几小时内便可领略到从高山寒带到热带雨林那千姿百态、丰富多彩的自然景观，真是“一山显四季，十里不同天”。

墨脱县是西藏自治区林芝地区下辖的一个县，位于西藏东南部，地处雅鲁藏布江下游，位于喜马拉雅山脉东端南麓。面积 3.4 万平方千米，耕地面积 2 万亩。辖 8 个乡（含 1 个民族乡），59 个村民委员会。境内的居民主要为门巴族和珞巴族。著名的雅鲁藏布大峡谷主体段都在该县境内。这里是西藏高原海拔最低，环境最好的地方，也是西藏最温和，雨量最充沛，生态保存最完好的地方。

图片来源：欣欣会员—独行侠

图片来源：欣欣会员—独行侠

莲花圣境

墨脱,在喜马拉雅山脉南麓,与印度毗邻,意为“隐秘的莲花”，“墨脱”一词在藏文中是花的意思。可见，很早以前就有人把墨脱比作“花”了。的确，墨脱不仅资源丰富，而且景色秀丽，四季如春，气候宜人。这里到处是莽莽林海，山花怒放，高山湖泊，飞流急瀑，被誉为西藏的“西双版纳”。过去墨脱也称 “白玛岗”，是莲花圣地之意。

1993 年以前，驾驶汽车成功进入墨脱的只有过一辆老解放大卡车，可悲的是，其最终也未能再开出来。如今，卡车的残骸已经成了整个墨脱县曾经有车进入的唯一纪念。这就是那个深藏在喜马拉雅山系群峰之中，为虔诚藏传佛教信徒一生孜孜追求的“隐秘莲花圣境”。

前往墨脱，正如你将看到的那般天堂圣境——雪山、河谷、雨林、冰川交替错落，立体而壮观；又如炼狱一般，峭壁、峡谷、深渊、险山密布，路况艰险，更有险滩、泥石流、雪崩沿途相伴。也许正因为此，墨脱才成了很多探险家心中的“终极”旅行目的地。

地狱天堂

如果你恨一个人，让他一个人走墨脱，他会后悔你不在身边，
如果你爱一个人，请和他一起走墨脱，你们会更相爱！
如果你恨一个人，就让他自己走墨脱，
如果你爱一个人，就陪他一起走墨脱。
墨脱徒步，身体在地狱，心灵在天堂。
穿越眼睛的天堂，接触身体的地狱。

九天徒步，4000 米海拔跨越，烂泥、积雪、蚂蝗、淳朴的藏民，遥远的村落，地图以外的地方，是什么在召唤，凭什么来坚持，会抵达，也会离开，需要我们的不仅是走下来，还要走出去……

在东经 95°、北纬 29°附近，雅鲁藏布江围绕南迦巴瓦峰作马蹄形拐弯，壮丽景象世所罕见，犹如一条发怒的巨龙，体现它巨大的能量和力量，闷雷般的轰鸣声响彻整个峡谷。这里有地球上最深的峡谷和最美的河流，它们都在你的脚下。这里有丰富多彩的自然地理垂直带谱，庞大丰硕的物种基因库，连续变化的自然和民族文化景观分布区。

线路推荐

概括来说：墨脱之旅，线路简单，但行程复杂。虽然只有一东一西两条线路可以进入墨脱腹地，但东线西线完全属于两种不同的玩法，一为自驾旅行线路，一为徒步旅行线路，两种线路各有千秋，行程设计也差异较大，旅行者或探险游爱好者一定要根据自身实际情况选择线路行程。以下重点提供自驾车与徒步游等两套墨脱旅行方案，帮你更好地规划墨脱旅行计划。

自驾游线路

第一天 :成都——雅安——天全——二郎山——泸定——康定——折多山口——新都桥

里程：439 公里
体验：沿途欣赏雪山风景、著名的二郎山隧道
住宿：新都桥百家乐宾馆；电话：0836-2866628、2866468

第二天：新都桥——雅江——理塘——巴塘

里程：382 公里
体验：新都桥迷人的自然风光
住宿：巴塘县雪域扎西宾馆（巴塘县民兴路附近）；电话：0836-5621588

第三天：巴塘——金沙江——芒康——澜沧江(大峡谷)——东达山口——佐贡

里程：280 公里
体验：澜沧江大峡谷
住宿：左贡县交通饭店；电话：0895-4915618

第四天 :佐贡——邦达——贡拉山口——九十九道拐——怒江(大峡谷)——八宿——安久拉山口——然乌(湖)

里程：295 公里
体验：怒江大峡谷、然乌湖
住宿：然乌蓝湖驿站；电话：0895-4562688

第五天：然乌(湖)——瓦村——米堆冰川(中国最美冰川)——波密

里程：208 公里
体验：中国最美的冰川——米堆冰川
住宿：波密紫钻大酒店（波密县城梅州大道）；电话：0894-5428999

第六天：波密——扎木镇（西藏江南）——24k——嘎龙拉山口——52k——80k

里程：80 公里
体验：西藏江南——噶龙寺盆地、嘎龙拉雪山、冰川奇观、中国最美雪山——南迦巴瓦峰
住宿：80k 永顺招待所；电话：0894 - 5904134

第七天：80k——113k——墨脱县城

里程：68 公里
体验：热带雨林、世外桃源
住宿：仙客来饭店（也称鱼庄）；价格：40 元/人/天

徒步线路

墨脱这个“隐秘的莲花圣地”，隐藏在雅鲁藏布大峡谷的深处。有人说，在到过墨脱的人面前不要言路，可以说这世上没有比到墨脱更难走的路了。建议您花六天时间一步步丈量这个充满了神秘色彩的净土。

墨脱徒步六日游

第一天：八一—>派乡

休整、补充装备和食品，找同伴和向导。

第二天：派乡—>拉格—>18 公里

徒步的起点从距离公 5-6 里的松林口开始，派乡到松林口每天早上有辆汽车专门送游客，35 元每人，徒步墨脱的都会在派乡住一晚 ,所以你可以在这里约到人。松林口一下车就开始翻多雄拉山，一定要在 11 点半-12 点之前到垭口，因为 12 点之后就变天了，起大雾，容易迷路。第一天没有什么难度，到了垭口之后就一直下到拉格，但下山的路全是石子路比较难走，很多路很陡，靠悬崖 ,要注意安全。一般 2-3 点钟就能到拉格了。

第三天：拉格—>汉密—>28 公里

今天几乎全是小下坡，海拔不断的再下降，一路上全是原始森林，很美。路宽但是难走，全是小石头，非常割脚。路上很多泥潭，多注意，别的没有什么危险。

第四天：汉密—>背崩—>32 公里

今天也是平缓和下坡为主，但比较危险，要经过几处塌方区，下雨天尤其要注意，有的石头被水轻轻一冲就掉下来了，但是塌方区都不长，尽量迅速稳当的通过。

蚂蝗区也是在今天，不管天晴还是下雨都会碰到，下雨蚂蝗更猖狂！其实也没有什么好怕的，它们吸饱了就掉下来了，不痛又无毒，也吸不到你多少血。另外再要主要的就是老虎嘴，路靠悬崖，窄且难走，如果不小心一脚踏空就下去了！

如果没有请向导的要注意今天的岔路，汉密出来后，会经过 4 座桥，分别是 1 号阿尼桥，二号桥，三号桥，四号解放大桥，看到它你就看到希望了。从 2 号桥开始有岔路，过了 2 号桥 100 米有三条岔路，走最右边拿条，也就是挨着峡谷的那条。

快到三号桥的时候有条岔口 ,一条是去德兴，一条是下三号桥，写的有很大的路标，不用担心。过了三号桥之后会有几处岔口 ,一直靠左走就对了。

第五天：背崩—>墨脱—>36 公里

背崩到墨脱已经通公路了，如果不想再走了可以坐车，晚上约好车 200 元一个人，如果徒步的话全程跟着公路走。

第六天：墨脱—>波密

可以坐车，结束。

墨脱徒步九日游

第一天：派乡—>松林口—>步行 18 公里

徒步的起点从距离公 5-6 里的松林口开始。这里是汽车能到达的最后一站，从这里开始就只能依凭自己的双脚向墨脱前进了。

早晨先坐专门接送游客的汽车从派乡到松林口，每人 35 元。由于徒步墨脱的人都会在派乡住一晚，所以最好在这里约到人一同前往。

餐饮：派乡有几家川菜馆和清真餐厅可供饮食，但价格较贵。

住宿：在派乡的住宿最好别要求条件，能有床位已经很不错了。木屋床位价格在 10 元—20 元 / 人。

欣欣小贴士：

1、下山的路全是石子路比较难走，很多路很陡，靠悬崖，要注意安全。

2、在这里做最后一次采购，如：雨衣、罐头、绑腿、香烟、压缩饼干、方便面等。

3、背夫也只能在这里雇用，一般价格为 15 元—20 元 / 公斤。

第二天：松林口—>多雄拉山—>拉格—>步行 20 公里

松林口一下车就开始翻多雄拉山。山口海拔 4221 米，翻越它的过程相当艰难，不仅要适应高海拔的生理反应，还会遇到风雪交加、前路不明的恶劣环境。

但是沿途自然景观很美 ,你可以在一天之内看到不同自然带的明显变化：从寒冷的冰雪世界到湿润闷热的亚热带丛林，从山顶的冷杉树到丛林中的野芭蕉。

此山路多为大石块铺就，不算难走，但坡度较大。从海拔 1000 多米一直上到海拔 4000 多米的多雄拉山口需要 3 小时左右的时间。与别的山口一样，多雄拉山口同样飘扬着经幡。

下山路多在山涧中穿行，道路湿滑难行，走到拉格营地大概要 2 个多小时。

餐饮：拉格营地会有饼干、方便面等食品出售，最好在这里补充一下食品储备。

住宿：拉格是一个由几个简易木屋棚组成的接待站，为往来的人提供食宿，一般住宿费为 10 元 / 人 / 天。

第三天：拉格—>大岩洞—>汗密—>步行 30 公里

第三天在山间小路上继续艰难的行程，不同的是今天蚂蝗成了你的同行者，一路长途奔袭。

这段行程十分艰苦，路很难走，全部都是丛林中的石头路，只有 1—2 米宽，雨后会更加湿滑难行。快到汗密时会进入一个蚂蝗区，游客要提前做好心理准备，小步快行。

餐饮：汗密也是一个接待站，有时会有饼干和方便面出售。

住宿：晚上在汗密简陋的床铺上住宿，尽管环境较差，但足够的休息才是保证体力的关键。

第四天：汗密—>老虎嘴—>阿尼桥—>步行 15 公里

第四天的行程距离相对较短，一般步行 5 小时左右可完成。部分路段狭窄，老虎嘴前后有些上下坡路，虽然没有大的爬坡，但仍消耗精力和体力。

老虎嘴是一条在山壁岩石上开凿出来的道路，表现为陡峭峡谷地形，瀑布较多。由于道路极其狭窄，极易发生危险，因此是多雄拉山至墨脱路线中最艰险的一段。

过老虎嘴后继续前行，道路开始变得泥泞，大约 2 小时就可到阿尼桥。这里景色不错，桥下清澈的河水奔腾咆哮，有需要的游客可以在此多停留一天，休整一下。

餐饮：阿尼桥的接待站里有烟酒、饮料和食品出售。如果吃不惯门巴人的饭菜，可以付一点热水钱、柴火费、加工费，然后自己做饭吃。

住宿：阿尼桥的桥头有两家门巴人开的简易接待站，木板大通铺，住宿 10 元 / 人。

第五天：阿尼桥—>解放大桥—>背崩—>步行 23 公里

早晨从阿尼桥继续出发，沿河之路仍然是艰难的旅程和无尽的陡坡。

阿尼桥过二号桥后是个岔路口，这里还有另一条路，即从德兴至墨脱，路程相对比从背崩到墨脱要近些，不过路极难走。建议还是选择途经背崩的路线，虽然有些绕道，但走起来会相对轻松些。

过了解放大桥后是一段很长的上坡路，背崩乡政府的院落在最高处，墨脱县惟一的中学也设在这里。

餐饮：乡政府招待所里有小商店出售方便面、罐头、啤酒、饮料，游客可以根据需要适当购买一些。

住宿：晚上可以住在背崩乡政府的招待所里，每人 10 元—20 元。

> 欣欣小贴士：这段路程开始进入门巴、珞巴少数民族聚居地，因其民族有古老的下毒、放蛊习俗，所以一定要注意不能轻易在当地人家里吃饭喝酒，防止中毒。

第六天：背崩—>亚让—>墨脱—>步行 30 公里

第六天基本已经进入“莲花盛开的地方”了，这里不仅有让人信仰的高峰，还有高居不下的物价。

此行程路况很好，在整条路线中算是“高等级公路”了，全程都是平缓的山间路。

墨脱就坐落在雅鲁藏布江边一座不高的山顶平台上，被田地、树木包围着，四周云雾缭绕，恍若人间仙境。可以前往仁钦崩寺看看，不过需要另外花费 4 小时。

餐饮：县城里有两家四川人开的餐厅提供就餐，不过价格很高。荤菜 35 元 / 份、素菜 15 元 / 份、炒鸡蛋 6 元 / 个。

住宿：可以住在墨脱县政府招待所，就在县政府院内，条件还可以。

第七天：墨脱—>113K—>108K—>步行 32 公里

第七天的行程仍然有很多落石、塌方，一定要踩着前人走过的路行走。路远且危险，要经过很多塌方区，多有大且不规则形状的石块落下，通过时要小心谨慎，注意观察头顶上方的落石情况。

在 108 K 有两条路可供选择：路线 A 到排龙，路线 B 到波密。

餐饮：可以在接待站里做饭或吃一些方便食品。

住宿：113 K 和 108 K 都是提供住宿的接待站，晚上可以在这里投宿。

第八天：108K—>80K—>步行 28 公里

这段路程需要沿雅鲁藏布江行进，是最难走且最惊险的一段。沿途会遭遇山体塌方、泥石流、滑坡等，道路毁坏情况相当严重，对身体和意志都是严峻的考验。

餐饮：记得在 100K 处的小村庄的小卖部里买些食品作为储备。

住宿：在 100 K 处有村庄，游客可以在这里短暂地休息一天，顺便补充一些能量。

Tips：

到 80K 前约 1 小时行程的上山路，常常会被山间的溪流弄湿衣衫，晚上最好换掉湿衣服防止着凉感冒。

第九天：80K—>52K—>波密—>步行 46 公里

第九天的行程由于有了较为完好的公路，所以徒步行走起来相对轻松了许多。

从 80K 开始便可以搭乘货车到波密了。这里是从波密进入墨脱县的公路终结点，有一座小村庄隐藏其中，村里有小卖铺、住宿点、录像厅等。

嘎龙拉山 6、7 月间多有雨雪，而且海拔升高，气温降低，需要在向导带领下开路而行，一定要提前准备防寒衣物。山脚下有个嘎龙村，村中有座嘎龙寺，寺内供奉着莲花生大师的手印。这里只有几个僧人在看护寺庙，寺旁还有一处飘满高高的白色经幡的土葬坟地。

翻越嘎龙拉山后，体会古老村落中藏族人的智慧，波密便是我们此行的终点。

餐饮：游客可以在公路终结点的小村庄里就餐，这里的农家都可以提供饮食。

住宿：小村庄里有一些小型客栈供游客住宿。

欣欣小贴士：

① 进墨脱需要办边防证，可以在户口所在地派出所办理，或在拉萨找旅行社代办，实在没办也能糊弄过去；

② 装备注意保暖、防雨、防蚊虫、防蚂蝗。

③ 带手电、刀，求救哨。徒步途中每天都有住宿的地方，没有必要自带帐篷；

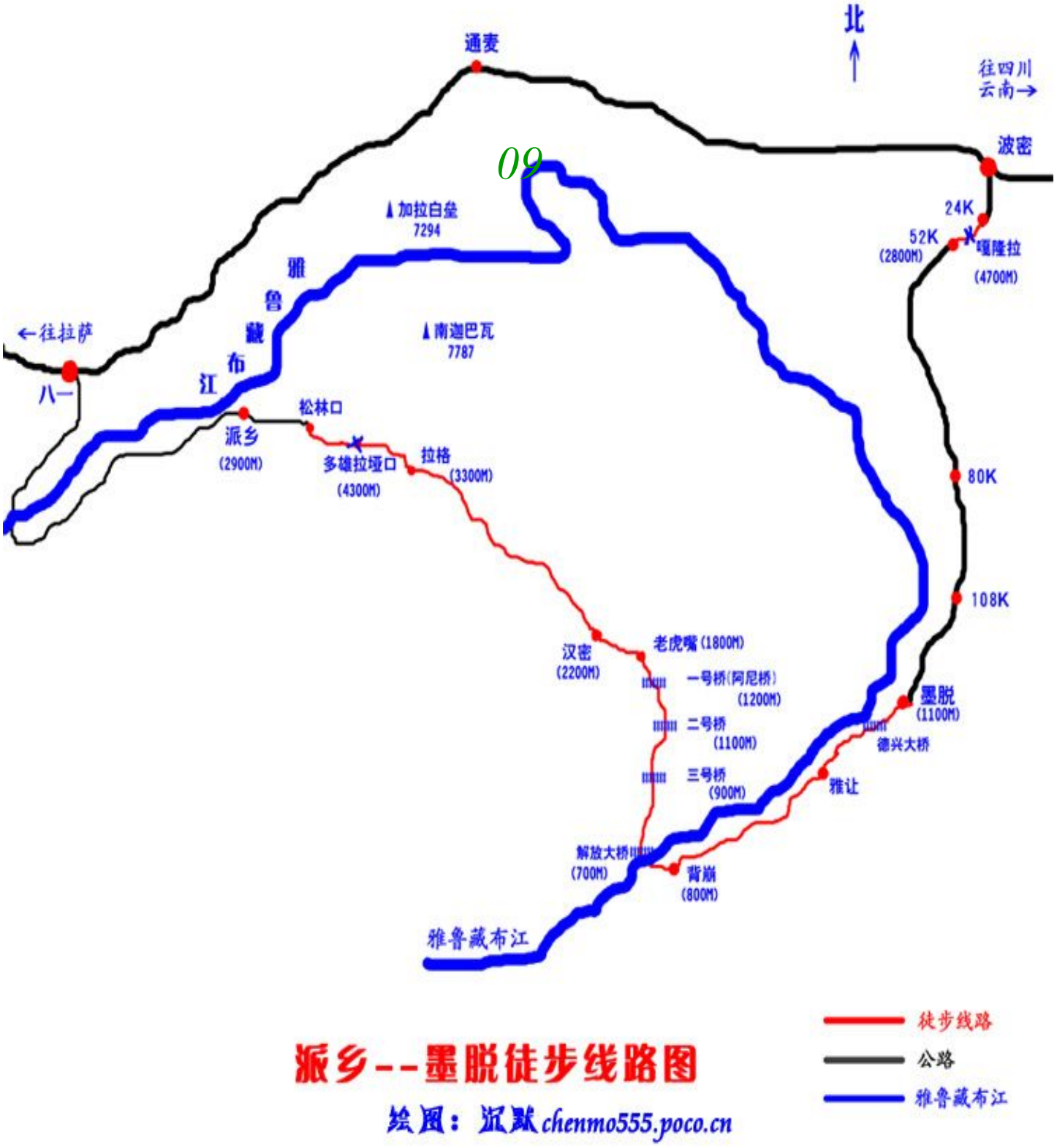
④ 里面物价很高，一瓶款泉水和可乐都是 10 元（因为也是背进去的），要带些适量的干粮，以备途中补充；

⑤ 千万不要一个人走，如果 AA 相约，人数最好控制在 5-8 人，人多了容易走散；

⑥ 最好请向导，不请向导的话队里一定要有个户外经验比较丰富点儿的，岔路很少，一般不会走错路；

⑦ 每年的 5-10 月份是可以徒步的时间，其中 6-7 月的雨季塌方多且蚂蝗纵横也需格外注意。

图片来源：欣欣会员—独行侠


北
通麦
往四川
云南→
波密
09
加拉白垒
7294
24K
52K
(2800M)
嘎隆拉
(4700M)
雅
鲁
藏
布
江
←往拉萨
南迦巴瓦
7787
八一
松林口
派乡
(2900M)
多雄拉垭口
(4300M)
拉格
(3300M)
80K
108K
汉密
(2200M)
老虎嘴(1800M)
一号桥(阿尼桥)
(1200M)
墨脱
(1100M)
二号桥
(1100M)
德兴大桥
三号桥
(900M)
雅让
解放大桥
(700M)
背崩
(800M)
雅鲁藏布江
派乡--墨脱徒步线路图
绘图：沉默 chenmo555.poco.cn
徒步线路
公路
雅鲁藏布江

徒步墨脱路线图

欣欣线路推荐

拉萨出发 :西藏六日游攻略 拉萨纳木错 林芝六日游 西藏旅游经典线路

门市价：1899 元

欣欣价：1199 元 >>立即预定

拉萨出发 :【拉萨纳木措羊湖日喀则林芝】 西藏经典 8 日散客团

门市价：3080 元

欣欣价：1350 元 >>立即预定

拉萨出发：拉萨、纳木错、林芝、日喀则（全景 7 晚 8 天）

门市价：2380 元

欣欣价：1380 元 >>立即预定

>>更多线路推荐

交通攻略

墨脱县曾经是全国 2100 多个行政建制县中最后个通公路的县，人力背夫是这里唯一的运输方式，当地人过着几乎与外界隔绝的原始生活。

一般到墨脱可先飞抵拉萨，转长途汽车到林芝地区的八一镇或是波密县，再徒步或租车进入墨脱。

步行

步行出入墨脱的路主要有两条：

① 从米林县派乡翻越喜马拉雅山脉的多雄拉山口，沿多雄拉到墨脱的背崩乡后，逆雅鲁藏布江北上至墨脱县城，全程约 115 千米，步行需 4 天时间。这条路在每年的 6—10 月份可以通行。

② 从波密县沿扎墨公路行走，全程 141 千米。由于嘎龙山的阻挡，这条路只能在每年的 8-10 月初山上的冰雪融化后才能通行到 80 千米处，然后步行两天到墨脱县城，其他时间只能翻越海拔 4640 米的嘎龙拉山口，正常情况下步行约需 5 天时间。

具体情况如下：

① 米林——派乡 途中可在墨脱驻八一办事处或林芝军区找车，路上车辆很少，也可以搭车兼步行，90 公里行程。

② 转运站——拉格 :转运站距派乡 5 公里，是一个小集贸市场，有食宿。到松林口 3 小时，汽车盘山道 1.5 小时到多雄拉山口，5 小时到拉格，可以住宿。

③ 拉格——汗密：2.5 小时到大岩洞，5 小时到汗密，那里有一个兵站，几个接待站，可住宿。

④ 汗密——背崩乡：到阿尼桥 4 小时，再行 7 小时到背崩，住乡政府招待所。

⑤ 背崩乡——墨脱：从背崩乡以北 10 小时到墨脱，这段小道较平缓。

客车

>>更多汽车时刻信息

从林芝至派乡，每天早上约八点在八一镇的桥头有中巴车前往，50 元/人，车行 4 小时左右。

当地交通

徒步

徒步墨脱一般有四条线路：

第一条是从派乡翻多雄拉雪山，经拉格、汗密、背崩，进入墨脱；

第二条是从波密进入，翻嘎隆拉雪山，经 80K、100K、113K 到墨脱；

第三条是从林芝县排龙到扎曲，经巴玉、甘登、旁辛、108K 等到墨脱；

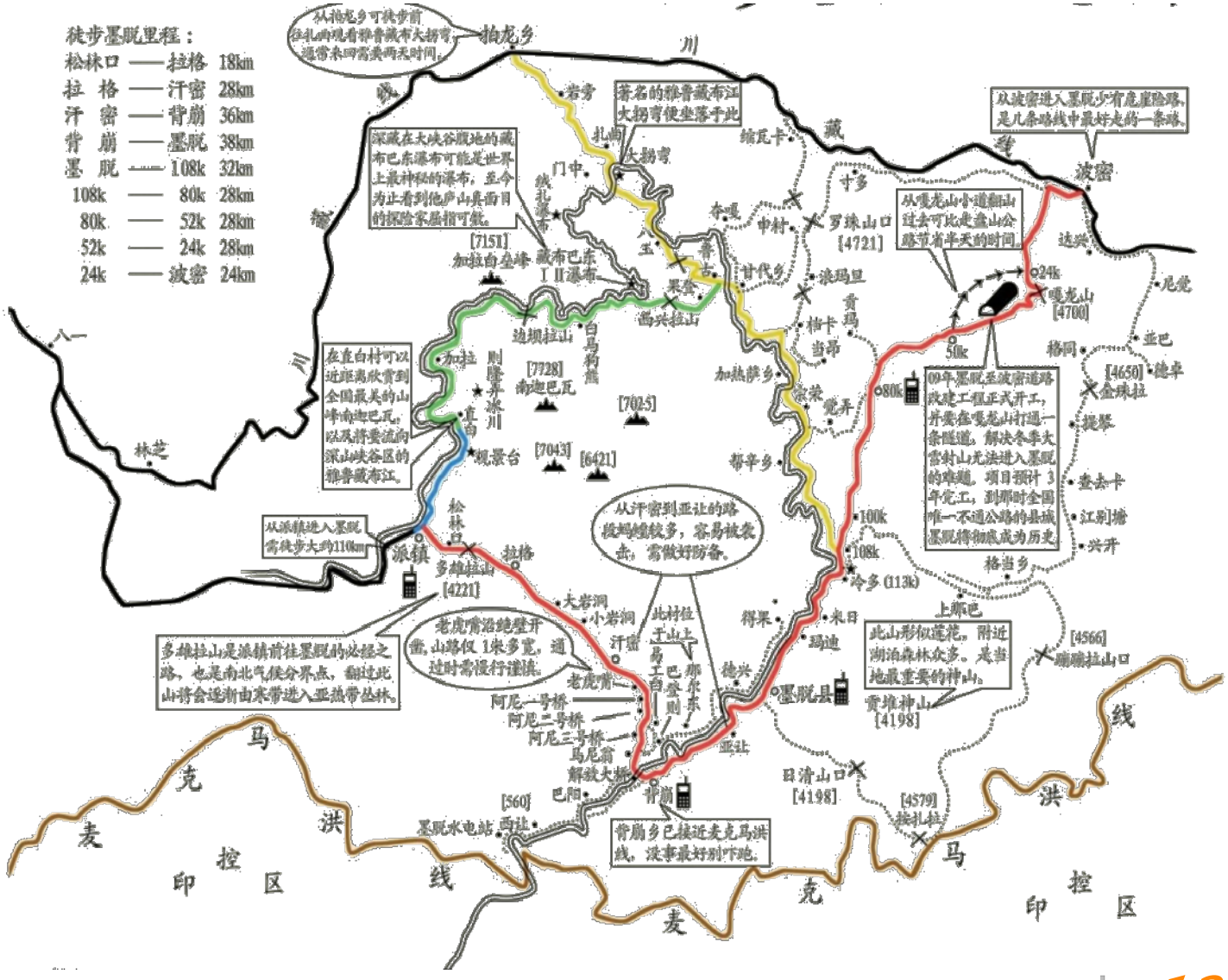
最后一条是从波密的八哈、经档卡、加拉莎、旁辛、108K 等到墨脱。

欣欣小贴士：

最佳徒步时间 :6 月初～10 月中旬是全年能徒步雅鲁藏布江大峡谷的时间。10 月以后由于大雪，墨脱会封山至来年 6 月，不能进出，8～9 月是雅鲁藏布江漂流的最佳时间，10 月是进入墨脱的最好季节，此时蚂蝗和蛇类较少，雨季也刚刚结束。

相对而言，后面两条路线耗时长、路况差，且沿途的村庄陆续整体搬迁，人烟稀少，沿途很难获得补给，属高难度的探险路线。而前两条路线就要轻松一些。

徒步墨脱示意图



景点介绍

墨脱县是整个西藏自治区海拔最低、气候最温和的地区，是深藏在中国西部边陲雅鲁藏布大峡谷的崇山峻岭之中的一方神圣之地，曾被藏民敬为“莲花圣境—白玛岗”（“隐藏的莲花”），境内居民主要为门巴族和珞巴族，并有着“高原绿色明珠”的美誉。墨脱在行政区划上属于西藏自治区林芝地区下辖的一个县域。

这里一年四季气候温和，降雨充沛，森林植被覆盖面积更占到整个县域面积的 95%以上。墨脱最大的自然特征是“一山显四季，十里不同天”的形态变化。

图片来源欣欣会员—独行侠：解放大桥上的哨卡

仁钦崩寺

位于墨脱村南则玛拉山上。是墨脱最大的寺院。建寺时间是在门巴东迁后不久，距今约 8 代人。据传是由甘布寺中的活佛甘布建筑的，最初是一座有 12 面墙和东西南北四门的石木结构三层建筑，内有镀金铜佛像多座。1950 年毁于地震，后重修为东西两门建筑。

仁钦崩寺的建寺时间是在门巴东迁后不久，距今约 8 代人。这一建筑物很有特色，值得一看，寺院内外景色优美，古木鲜花将这里装扮的古朴而典雅，让人沉浸在这古老的文化和美丽的景色之中。

仁钦崩寺是墨脱最大的寺院。据传是由甘布寺中的活佛甘布建筑的，最初是一座有 12 面墙和东西南北四门的石木结构三层建筑，内有镀金铜佛像多座。1950 年毁于地震，后重修为东西两门建筑。

墨脱有名的寺庙还包括达旺寺（位于门隅达旺西南方的郎杰拉则草山嘴上）、罗邦寺（位于墨脱育贡白村）、格林寺（墨脱格林村）等。

布达切波雪山

墨脱的另一著名圣地布达切波坐落在该县西北方向的气势磅礴的雪峰之中。雪峰周围有众多低矮石山，状如罗列的犬马牛羊，或跪或立，其头均朝向神山，恰似供奉的祭品。

布达切波雪山是墨脱的神山，很多人都去哪里献祭祈福。凡来这里的朝圣者，均取此地之白泥土带回家乡，馈赠亲友，以避邪消灾。

布达切波雪山的下面，还有一个巨大的溶洞，内有暗流，淙淙作响。暗流两岸是白色泥土，气味芬芳。据说在这香味四溢的泥土上面，一些幸运的朝圣者能看到仙童留下的脚印，或听见他们嬉闹的笑语声，当然见不到仙童的影子。

仰桑河

仰桑河位于墨脱南部，是一条从东流向西注入雅鲁藏布江的河流。那里曾经是波密王设立的嘎朗央宗的县治之所，专门管理珞巴族的行政事务，如今已为印占区。

据墨脱人讲，由于那里是女神的下身，河水实是她的尿液，水色特别美丽，清澈发蓝，略带甜味，素有牛奶河之称。在这婀娜的河流旁，有一块被称为“甲穷”的巨石，活像一只威武的雄鸡。每当夜色降临，常发出喔喔的叫声，有时清脆婉转的鸟声像在呼唤众神的名字，召请神明的降临，为远道来的朝拜者赐福。

正是这些美妙的传说，吸引着广大藏区的信徒到此朝拜。这些朝圣者认为，人若在有生之年到此地朝拜一次，可保此世幸福平安，死后灵魂升入天堂。如果虔诚的信徒，在朝拜圣地途中遇有不测，在弥留之际，亦要面对仰桑河的方向默默祈祷，以了却平生之愿。

墨脱瀑布

墨脱的山多、水多，瀑布也是很多，且形态多样，变化万千的大型瀑布资源十分丰富。

如汗密瀑布：位于墨脱县背崩乡汗密站。瀑布由三层相叠，落差高达 400 米。第一层是从高入云端的雪峰中直泻而下，激起满谷的水雾和轰鸣；第二层是从高处的绿树丛中缓缓流出，然后又急速而下。面宽水急的第三层瀑布斜冲到一巨石上，曲折而泻，一直到多雄河，形成一个个深潭。

老虎嘴瀑布：位于墨脱老虎嘴，瀑布凌空而泻，象银河倒悬，宛如千万串断线的珍珠，纷纷扬扬，沿悬立千仞的绝壁陡然下坠，落进不见底的深渊，发出惊天动地的狂啸。

背崩瀑布：夏秋季节，水量很大，那撼天动地的磅礴气魄，恰似巨龙出山，令人惊心动魄。有时瀑布激起的雪沫烟雾，高达数百米，漫天浮游。

图片来源：欣欣会员—独行侠

多雄拉山口

多雄拉山口位于喜马拉雅山脉北段主脊，这里是大陆高原寒流和印度洋暖湿气流的交汇处，气候风云莫测、经常大雾弥漫。

即使是在开山通行的几个月内，雨雪雹雾也是说来就来，其翻越难度甚至超过许多五六千米的高峰。

在山口上，冷风夹雨劈头盖脸袭来，冻彻骨心，爬到这里本就已精疲力尽，如再遇飞雪裹身，双脚便如铅灌般寸步难移，许多负重的民工和马匹就这样永远留在山口，因此当地人谓之为墨脱路上“鬼门关”。

欣欣会员—独行侠：多雄拉雪山激流在这里汇入浑浊的雅鲁藏布江

嘎隆拉雪山

有人说“嘎龙拉雪山的风景堪比阿里！”，的确，嘎龙拉雪山的独特风景足以令你尖叫连连。嘎瓦龙雪山实际上正是墨脱热带雨林和高原地貌的分水岭。

雪山之前的波密地区，是典型的高原气候，天高云淡、视野广阔；而越过雪山之后的景象，几乎是呈垂直状的满布着的热带雨林环境。海拔 4500 米的嘎龙拉雪山（山口海拔 4370 米）顶峰长年积雪，在蓝天的点缀下分外醒目。

受到印度洋暖湿气流的影响，嘎龙拉雪山气候多变，忽而阴云密布，忽而云蒸霞蔚，忽而又晴空万里。加之此地地质结构复杂，小规模的地震时常发生，突发性的雪崩、滑坡、泥石流也比较常见，因此当地藏人将嘎龙拉雪山奉为神山。

嘎龙拉雪山海拔 4000 米以上积聚着大量冰川（呈现代冰川地貌），且几乎终年不融，远观大冰川洁白如带，横于青灰色的山腰上部，视觉对比强烈，景象十分壮观。

时断时续的扎墨公路就盘旋在嘎龙拉雪山的冰川和山腰地带，若是开车进入大冰川奇观可以尽情欣赏雪山和冰川胜景。

欣欣小贴士：自驾车到嘎龙拉雪山一带后，一定要注意躲避道路上的尖石和碎石，这段路十分容易扎破汽车轮胎，另外，除了注意地面，还要时刻提防从头顶山上滑下来的碎石。

门巴族部落

目前，在墨脱境内主要居住着门巴族和珞巴族两个少数民族，他们的村落就在雅鲁藏布江峡谷两岸。如果你是探险一族，不妨深入门巴族的村落一游，许多雅江大峡谷的惊世奇景就在前往这些门巴村落的途中。

过溜索跨过大峡谷：从甘登到卢古、八玉村到扎曲。此段路路况复杂艰险，汽车根本无法到达，只能以徒步的方式前往，但沿途可看到多处壮观的瀑布群和峡谷拐弯。

在卢古村的门巴民族风俗保存比较完整，特别是当地人的生殖崇拜、狩猎等方面的习俗至今仍在；八玉村民大部分都已迁出大峡谷，目前还剩下不多的几户人家；扎曲是个较大的门巴族村落，在此可以观看雅江和帕江两个双胞胎似的马蹄形峡谷大拐弯。

游览时长：徒步游览门巴族特色村落，正常走下来约需要 3~5 天时间。
食宿：周边无食宿条件，需自备食水。最好不住在门巴族村民家中，建议自带帐篷等野营装备。

嘎龙寺

嘎龙寺位于嘎龙拉雪山的山脚下，这里有一个小村庄和嘎龙寺。嘎龙寺属于地区小寺，香火自然没有知名大寺旺盛，但小却小得很有特色。如今，在嘎龙寺内供奉着莲花生的手印，还有专门的僧人看护着寺庙，寺庙的旁边有一处飘满高高白色经幡的“树葬坟地”，是为这里的一大特异之处，据说只有夭折的儿童才会被葬在这里，十分值得一探究竟。嘎龙寺所处在盆地地区，可以见到现代冰川形成的 U 形谷和雪山森林奇观，另外，寺庙附近还有两条方向不同的大山谷冰川，嘎龙寺盆地底部便是水草丰美的夏季牧场。每到夏秋季节，牧场中绿草盈盈、牛羊满地，一些牧民放牧的夏季小木屋就建在现代冰川的末端。可以说，在嘎龙寺盆地，森林、雪山、冰川和牧场共同组成了一幅美丽的画卷，景象十分迷人。

图片来源：欣欣会员—symaha

嘎隆天池

碧绿如玉的嘎龙天池十分宁静，8 月正是嘎龙拉山雪莲花盛开的时节，岸边除了雪莲还有很多叫不出名字的各种野花。嘎龙天池就位于扎木镇往墨脱方向的 40 公里处，天池的下面即是前年修通的嘎隆拉隧道山顶。

嘎龙拉雪山多变的天气，让天池在云雾中时隐时现，配着天池周边无数的野花分外赏心悦目。通常，若不是去墨脱，一般自驾游者到达嘎龙天池后即会折返波密。

热带雨林

图片来源：欣欣会员—独行侠

从 80K 到墨脱县城这 64 公里的路段大部属于热带雨林风貌，即使是内地秋高气爽的九月时过来，也会感觉十分炎热。

路旁的山上满是密不见天的浓密原始森林，朽透了的巨大腐木也随处都是。奇花、异草、芭蕉、古藤以及各种不常见的热带植被纷纷亮相，小溪、瀑布也紧紧相随。

无论开车还是徒步，走在这段路上，但从感官体验上来说，都是无法形容的美妙，虽然天气炎热，湿度较大，但风景还是没得说的。

这片热带雨林中隐藏着不少嗜血的墨脱蚂蝗，常见于路旁的草叶上、灌丛中，若是被它们盯上，你就惨了，其中尤以“90K”至“108K”的 20 公里路段最为集中，另外，这段路上的毒蚊子和毒蛇、毒蝎也比较活跃。

如果开车走这段路，最好不要下车，即便是拍照，也要快拍快走；如果是徒步经过，最好把脸、脖、手、脚等皮肤裸露地方用头巾包起来，以免被蚂蝗偷袭。

周边景点

雅鲁藏布大峡谷

雅鲁藏布大峡谷是世界第一大（深度、长度）峡谷。雅鲁藏布大峡谷景区位于西藏林芝素有“背包客圣地”之称的边境小镇派镇。北起米林县的大渡卡村（海拔 2880 米），南到墨脱县巴昔卡村（海拔 115 米），雅鲁藏布大峡谷长 504.9 公里，平均深度 2800 米，最深处达 6009 米，是世界第一大峡谷。整个峡谷地区冰川、绝壁、陡坡、泥石流和巨浪滔天的大河交错在一起，环境十分恶劣。许多地区至今仍无人涉足，堪称“地球上最后的秘境”，是地质工作少有的空白区之一。

成人票：150 元　儿童票：70 元　观光车：90 元　餐费：30 元

图片来源：欣欣会员—新疆君游天下

南迦巴瓦峰和加拉白垒峰

翻过嘎龙拉雪山往墨脱下降的过程中，你可以清楚的看到仿佛尽在咫尺的南迦巴瓦雪山（海拔 7787 米）和加拉白垒雪山（海拔 7151），而位于墨脱和米林县交界处的南迦巴瓦，正是国内某权威地理旅游杂志“选美中国”专辑中位列之首的最美雪山，她的美毋庸置疑。

这两座山峰是东喜马拉雅山脉最高的两座山峰，南迦巴瓦峰主峰高耸入云，顶常年白雪皑皑银装素裹，是喜马拉雅山东端最高峰，为全球第十五高峰。南迦巴瓦雪山巨大的相对落差，构成了最为全面的垂直自然带，自然风景十分独特，其与山峰南坡（墨脱县境内）遍地生长着的热带亚热带植物形成了鲜明的对比，从不同的角度观看景象更为震撼心灵。

图片来源：欣欣会员—symaha

住宿推荐

在墨脱县城住宿还是很方便的。在去墨脱的路上，基本都是定点吃饭和定点住宿的，到了地方就必须停下来休息，否则就会错过宝贵的时机。一般旅店价格从 15 元到 70 元不等，具体的价格要向当地人具体咨询。

以下是欣欣旅游网为您推荐的实惠住宿：

林芝麒瑞宾馆

简介：林芝麒瑞宾馆位于具有太阳宝座之称的林芝地区八一镇，广州大道南段，在尼洋河环抱之中，面对比日神山，邻近林芝地委行署、林芝会展中心，地理位置优越，交通便利。宾馆拥有各类客房，房间内设有独立空调、

欣欣价：160 元起 >>立即预定

顾客点评：非常好，房间挺大，长途免费，因为是夏天不用空调也不热，不过不知道冬天会不会冷，不过好像有电热毯，老板也很热情。

顾客点评：我们住的是家庭房，房间超大，可以在客厅搭帐篷了，还有自动麻将机，吃饭很方便，楼下外面都有，有地方停车。老板很热情 人很好 。 >>>更多

林芝风情大酒店

简介： 林芝风情大酒店是按四星级标准兴建的一家综合性酒店，地处林芝地区八一镇的繁华黄金地带，周边有比日神山，尼洋阁文化遗产博览园、千年柏树王等著名景点，地理位置优越，交通便利。

欣欣价：460 元起 >>立即预定

顾客点评：虽然该酒店中规中矩，以内地标准可圈可点，但对于在滇藏，川藏线上煎熬已久，寻不得热水洗澡的驴友们，无异于人间天堂。

顾客点评：一路开车从云南进入西藏，在经历了滇北和昌都的住宿条件后，这里确实显得很棒。 >>>更多

西藏林芝中海花园酒店

简介： 店配备最新智能化客房系统、中央空调及地暖系统，提供国内长途、卫星电视及国际互联网络服务。酒店拥有各类客房、花园别墅、中餐厅、茶坊、棋牌娱乐、会议、商务中心、旅游购物、咖啡、垂钓等娱乐设施及场所。

欣欣价：550 元起 >>立即预定

顾客点评： 很干净、很安静的酒店，想不到在西藏林芝还会有这样的酒店，出乎我的意料之外。

顾客点评 环境 OK 服务态度挺好的 房间设施还行吧 透明的浴室不太舒服 价格应该调整一下。 >>>更多

西藏林芝商务酒店

简介： 地处青山绿水的怀抱中，比日神山举目可望，尼洋河流静静相伴，318 国道横贯于此，环境优雅。酒店拥有各类客房，其中包括标准间、单人间、三人间和套房，房间温馨舒适，24 小时供应热水，国内长途拨打，光纤上网等。同时，酒店配备中餐厅，主要经营特色川菜。

欣欣价：180 元起 >>立即预定

顾客点评：很好，保安大哥很热情，还帮助提行李，感觉性价比很高，周边吃饭补充给养都很方便。

顾客点评：地理位置比较优越，到任何地点也比较方便。内部是新装修的。还可以欣赏街景。设施有待加强。>>>更多

>>更多酒店预订信息

美食攻略

在墨脱县城就餐一定要有心理准备。众所周知，墨脱的交通很不方便，在公路通车之前所有的物资和生活必需品都是靠肩扛人背、马驮进来的。整个墨脱县的物价都很贵。

由派乡进墨脱，在开山运输季节里，沿途的拿格、阿尼桥、汗密等地一般都会有山民出售些方便食品。

玉米酒

在墨脱居住的主要是门巴族人，他们很多人都喝玉米酿制的酒，所以不容易喝到酥油茶。

墨脱有个现象十分奇怪，那就是玉米年年都能大丰收，甚至有很多都烂在地里，那么多玉米用不掉当然只能用来酿酒喝了。

推荐就餐地点：当地牧民家里就可以品尝到。

黑色大瓜

在当地人家可以看到悬空木楼的四周用树枝围织了一个大圈，圈内的黑土上躺着无数个约十斤重的滚圆肥硕的瓜。

这些叫不出名的黑皮大瓜就是汉人说的黄瓜，切开后有一股淡淡的幽香，可是尝起来却又酸又涩。

推荐就餐地点：当地牧民家里就可以品尝到。

老鼠肉

墨脱的珞巴人和门巴人都十分喜好吃老鼠肉。

他们一直认为老鼠肉味道鲜美无比，而且不伤脾胃，是招待贵宾、馈送亲友的上等佳品。当地的青年男女相爱时，对方往往会送几串干老鼠表示真情。

推荐就餐地点：当地牧民家里就可以品尝到。

墨脱荞麦盖浇面

营养又好吃，墨脱门巴人取名叫不丹，或许就是以墨脱最好吃的美食来纪念墨脱门巴的祖先——不丹人。许多墨脱美食之中，我最喜欢的还是墨脱不丹，这个最能代表墨脱的人文风格，柔软中带有韧性，朴素中存有技术含量，能屈能伸，能抗能噪，坚不可摧的勇敢毅力。

墨脱不丹，原料是荞麦，这个营养价值极高的杂粮，墨脱人民发明出了一种别具特色的吃法：

首先，地里收获回来的荞麦进行各种后期处理，晒干，打谷，磨成面粉。做墨脱不丹，还需要一特别的工具，这工具就叫不丹扎赞，形似火箭筒，就是起到拉面的作用，先把面和好，再取其一小块塞进不丹扎赞指定孔里进行挤压，秀气滋润的不丹面条就这样榨了出来。将不丹面条接入菜盘，放进锅里煮熟;煮熟后的不丹面条盛入另个盘子，加入小葱和薄荷搅拌，加点香油便可。然而这只是做成美味墨脱不丹的其中一个步骤哦!

其次，墨脱的美食是跟墨脱石锅分不开的，既然是盖浇面，就一定要有墨脱石锅菜，香喷喷的墨脱石锅菜必须用心弄出。

再次，拿出墨脱特有的辣椒研钵，就是专门用石头研磨大辣椒的工具，把小量的墨脱花椒放进研钵内，击打粉碎之。

最后，把煮熟的不丹面条盛入大碗，把墨脱石锅菜浇到大碗里，把墨脱花椒粉末洒入大碗内，美滋美味的墨脱不丹盖浇面就这样大功告成！

图片来源：欣欣会员—独行侠

墨脱特产

身处大山深处的墨脱人至今过着几乎与外界隔绝的生活，仍然沿用刀耕火种的原始生产方式维持生计，过着贫穷的日子。用皂石打制的石锅和乌木制成的筷子是为数不多的能够运出大山的物品。

另外，墨脱原始森林里有着奇特神秘的动植物，叫得出名的，叫不出名的。珍贵的，大众的，奇特的，这些本身就是墨脱独有的，只有专业的有学问的人士考察发现才能说明那些未开发未解迷的自然资源。现在的墨脱人民，都期盼着墨脱能早日真正通车，能让这些物品走出大山。有幸去到墨脱的朋友，在条件允许的情况下，不妨在当地购买一些土特产，确实是馈赠亲友的佳品。

石锅

石锅是西藏江南的墨脱县特产，其青的秀水孕育出一种色泽深灰、质地绵软的石头，当地人用整块这种石头雕刻成锅。

所谓石锅是用西藏墨脱的石头打造，墨脱石甚是传奇，在当地用钢刀削石，可以削石如泥，一旦离开墨脱，石头便坚似钢铁。墨脱石为何具有如此特性不得而知，特性是否属实也不得而知，至于为何要用这等石头烹饪就更不知讲究何来。墨脱是全国唯一不通公路的县，那些石锅完全由人肩挑背扛，从边远的崎岖狭窄之处运出，足见辛苦。

脆蛇

干燥的脆蛇多已盘成圈状，直径约 6～10 厘米。蛇的背面棕黄色或缁褐色，有光泽，鳞片不太明显。

脆蛇是非常好珍贵的药材，以条匀、无碎断、气腥不臭、有光泽者为佳，每年 5 月份开始就有地面出没。

乌木筷子

墨脱县乌木资源丰富，背崩乡的乌木筷子在外界的知名度相当高。乌木筷子色泽黑亮，光润细腻，质坚体重，不弯曲不变形，在木质筷中身价较高。

乌木种类很多，很多地方的乌木和一般的树木没有什么区别，而墨脱的乌木很特别。长相类似于梭罗，底部到很高的一段柱体上是没有任何树枝的，快到顶部就是茂密的枝体，它也相当于梭罗数万年前的树种。

乌木本身就是药材，主治解毒，亦治霍乱吐利。取木片研为末，温酒冲服。乌木本质坚硬的特性就有益于制造耐用的东西，比如扁担，还有拐杖，最有利的就是做筷子，能做出很多相貌不一的筷子。最主要的就是使用起还对身体有好处，因此，市场上卖的乌木筷子价钱自然就贵。但由于近几年来禁止采伐，真正的乌木筷子也少了。

门巴竹编

门巴人居住地多树多竹，门隅腹心的达旺一带的竹器编织业比较发达。

竹编品中以一种叫"邦穹"的织品最为有名，邦穹需要红、黄、蓝、黑等颜色的几百根细蔑编织，图案是细密多变的几何图案。

麝香

麝香为雄麝的肚脐和生殖器之间的腺囊的分泌物，干燥后呈颗粒状或块状，有特殊的香气，有苦味，可以制成香料，也可以入药。

麝香是中枢神经兴奋剂，外用能镇痛、消肿。简称“麝”。是个珍贵的药材，当地老百姓上山打猎就是专打獐子为了取麝香卖。

玉米酒

这是门巴族人的特产，外观橙黄色，澄清透明，无杂质异物，酒味醇香，味道甘甜，酒度 15 度左右，酸度小于 0.5。以玉米为原料酿制的甜酒，营养丰富，香味沁人心脾，是中度甜酒产品的又一奇葩。

旅游贴士

所需证件

① 边境通行证应在户口所在地办理，在拉萨临时办证几乎不可能，在八一办也很难，没有把握。

② 以前查验通行证是在鲁霞附近，冈嘎到派的公路上有武警设卡。从派乡进墨脱在汉密兵站守兵有权查验证件，但并不设卡，所以如不住在兵站里，或过汉密时不停，则往往没人查证。

③ 解放大桥白天有岗，清晨与傍晚撤岗，哨兵住桥头堡，往往撤岗后没人查证，六七月较松，八月以后查的紧些。县上公安局的可能会查证件，其他人一般不管。

④ 做生物考察要有拉萨市西藏林业局的正式介绍信，否则路上或在县上碰到县林业局的人会查收标本，办了正式介绍信的也要收取资源管理费，有时连胶卷也查收，但如遇不上林业局的则没人管。

⑤ 从波密进出墨脱一路上连身份证都没人查。

⑥ 在背崩乡长呆的人可能会碰上部队的纠缠，三英的一些高级军官要求必须办理林芝军分区的介绍信（没有硬关系办不出来），有时不认边境通行证和其他介绍信，但也不会为难你，最多让你赶快离开背崩，下级军官和当兵的则很好交往，往往更通情达理。

边防证办理

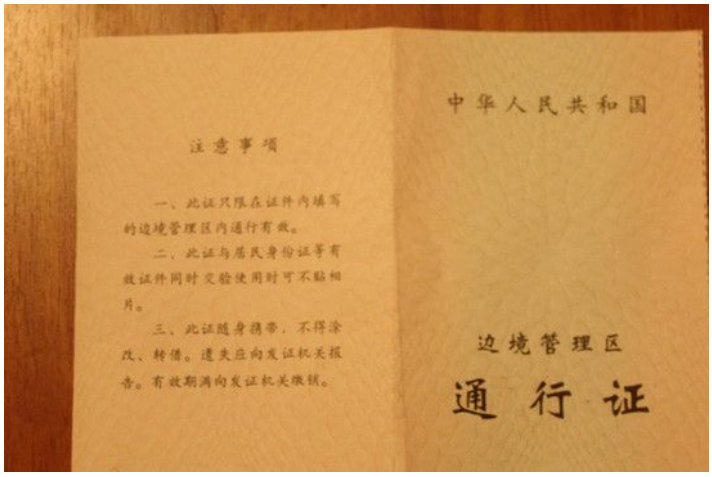
进藏到拉萨并不需要边防证，但如果去樟木、珠峰、普兰、扎达、墨脱这些边境地方或者管制地带，就需要事先在本人户口所在地办理边防证，通常是派出所或所在地公安局（分局）户政大厅。以个人经验，边防证可以写上所有要去的地区如果去墨脱请一定加上。写上：日喀则地区、山南地区、阿里地区、林芝地区（加上墨脱）、定日、珠峰、樟木就可以了。西藏能去的地方都全部在里面了。边防证在拉萨 、日喀则、狮泉河等地也可以办，但费用很贵，需要 80 元，还要等时间。不是不得已的话务必在家里办好。边防证有效期 3 个月——半年。

林芝地区需要边防证的地方：

① 米林县：米林乡，里龙乡，卧龙乡，羌纲乡，派乡，丹乡，南伊月巴多。

② 朗县：金东乡。

③ 察隅县：上察隅乡，下察隅乡，竹瓦根乡，察瓦龙乡。



具体办理办法：

① 先去拉萨市公安局去办一个开边防证的介绍信，要身份证，最好还能有单位的介绍信，能少点麻烦。注意：公安局开的办理边防证的介绍信一张最多可以填 8 个人，每张收费都是 10 元，所以人多可以一起去，节省些费用。

② 拿到介绍信就去武警边防总队，总队大门旁就有办理的窗口，不用进院子（日喀则武警总队也是如此），费用 8 元，不需要照片，和身份证一起使用。押金是 30 元，不过除非你还回拉萨，不然押金一般是退不回来的了，就算 30 元买个纪念品了，因为上面有藏文。（正规式收费 8 元，一般加上押金要 80 元）

③ 如果要写的地方太多，就直接写地区，如林芝地区、阿里地区。不用写具体的乡。不过有些敏感地区，比如林芝地区的墨脱、阿里的扎达等（因为中印间的麦克马洪线，西藏印度边界有些敏感的军事区）最好直接写该地，这样可能沿途麻烦少些。

④ 墨脱县：墨脱乡，背崩乡，德兴乡，格当乡，达木洛巴民族乡。

徒步准备

① 建议带些密封袋，可以让你的电池、手机、相机之类的东西不受潮。还可以带一些卫生巾，晚上塞到鞋子中，会让鞋子干得快一点的，还可以当鞋垫用。

② 雨披 1 件：骑车用的那种就可以；冲锋衣裤 1 套：轻便防水透气；抓绒衣裤薄的 1 套即可；羽绒服 1 件：早晚低温时保暖；防水登山鞋 1 双：趟雪路保护脚部；高帮军胶鞋 1 双：墨脱徒步强烈推荐；

③ 排汗内衣 3 件：一定要排汗，棉的难干；袜子 6 双：厚一些，排汗透气性好，拒绝丝袜；围巾或头巾 1 条，手套 1 双：翻越雪山、丛林穿越必备；阳帽子 1 个，帽檐越大越好；雪套 1 套：必备，沿途穿越两座雪山和烂泥路；登山仗：1 对：强烈建议带上；大背包 1 个：65L 以上，由背夫背负 小背包 1 个：15L 左右，随身携带；睡袋和防潮垫各 1 条：为了卫生、保暖；绳子 2 根；指南针 1 个；海拔表 1 个；有的地区很需要；扑克牌 1 付：以备迷路时作路标记号用；打火机 2 个；头灯 1 个：不为走路，只为夜用；军刀 1 把：小的即可；绑腿 2 付：防蚂蟥；墨镜 1 个：最好是偏光镜，防止雪盲；防晒霜 1 瓶：紫外线强烈，必备；保温水壶 1 个；电池：若干 气温低时，电池消耗快，多带；纸巾：若干 自己带身边；身份证、边防证：必备，提前办好。

④ 关于现金：墨脱的银行不联网，所以必须带现金进入，带不少于 3000 元的现金进入为宜，这样路上想吃就吃，想喝就喝。不要奢望有什么取款机或是邮局可以汇款，就是换零钱也很困难。

⑤ 带一个铝盆，带一把小锁，带一个铝盆每天热水泡脚。每天行军結束后，一定要用盐水烫脚，并且用云南白药喷剂用力揉搓肩膀和小腿，要搓到发烫为止，这样第二天你就不会觉得太疼。

⑥ 如果你只是按常规路线进入大峡谷和墨脱县城，GPS 一类的东西可以不用，一个性能良好的腕带带式指南针就可以了，大不了最多再带一个 62 型军用指南针，另外防水防摔的手电或者头灯也是必需的，还要带足够的电池。

⑦ 有一种国产多功能军用水壶在走峡谷的旅程用非常实用，既能装水，外带的饭盒还可以烧水煮饭 ，并且价钱便宜，丢了也不心痛。

⑧ 可准备一些文具送给当地的孩子，或准备一些内地的香烟送给当地能为你提供帮助的人。

对付蚂蝗

① 蚂蟥是天生的吸附高手，吸盘可以牢牢地吸住任何材质的衣服，而且速度极快，极其擅长钻营，有一点缝隙就可以钻进去，因此着装很重要：首先袜子的缝隙一定要小，长筒运动袜比较好，可以套住裤腿；冲锋裤被实践证明是中看不中用的，蚂蟥甚至会从拉链的缝隙中钻进去，所以一条没有缝隙的长裤是很重要的；牛仔裤也是不错的选择；冲锋衣在下雨天是必备，用雨衣会死得很惨，由于雨衣一般都很长，甚至会拖到地面，蚂蟥们就会顺着雨衣的内侧外侧蜂拥而进，特别是内侧进来的无从防备；如果不下雨穿短袖是明智选择，可以随时观察手上的敌情。

② 蚂蟥一般都用吸盘附着在低矮植物的叶片上，另一头作 360 度旋转，一旦有物事过来就迅速搭上去，所以走路的时候尽量靠在中间，不要在草丛中停留，如果不小心摔倒在草丛里，一定要仔细检查后再走，下雨天更不要停留。

③ 在脚踝附近涂上一圈风油精或万金油或大蒜液，好像蚂蟥不太喜欢这些味道，另外，用烟油涂在鞋的四周，蚂蟥一般都会避开，烟油就是抽烟斗后在烟斗里留下的褐色油膏状物质。烟油搞不到，可以用烟头泡过的水，越浓越好。在宿营地周围还可以用泡过的水圈一块防蚂蟥和蛇的无形屏障。

④ 带上一小袋食盐，放在随手可及的地方，发现蚂蟥后，撒上一点食盐，这恶心的玩意会在 30 秒内化为一摊血水。

⑤ 如果有时间和精力，可以事先用浓盐水浸泡袜子和裤脚，晾干后穿上，蚂蟥肯定会忧郁而死。

⑥ 对付小股部队的蚂蟥，可以用打火机和香烟来烫死，也作为行军休息时候的娱乐活动。

⑦ 防蚂蟥终极大法：不要在下雨天在蚂蟥区旅行！不要去蚂蟥区旅行！

⑧ 防蚂蟥变态招：去买一套潜水服穿上！

攻略制作者

本攻略由欣欣旅游网打造，并将定期更新，最新版本请关注欣欣旅游网墨脱攻略！如有批评建议，请至我有建议留言。

周边攻略推荐

查看更多旅游攻略信息请至欣欣旅游网旅游攻略。