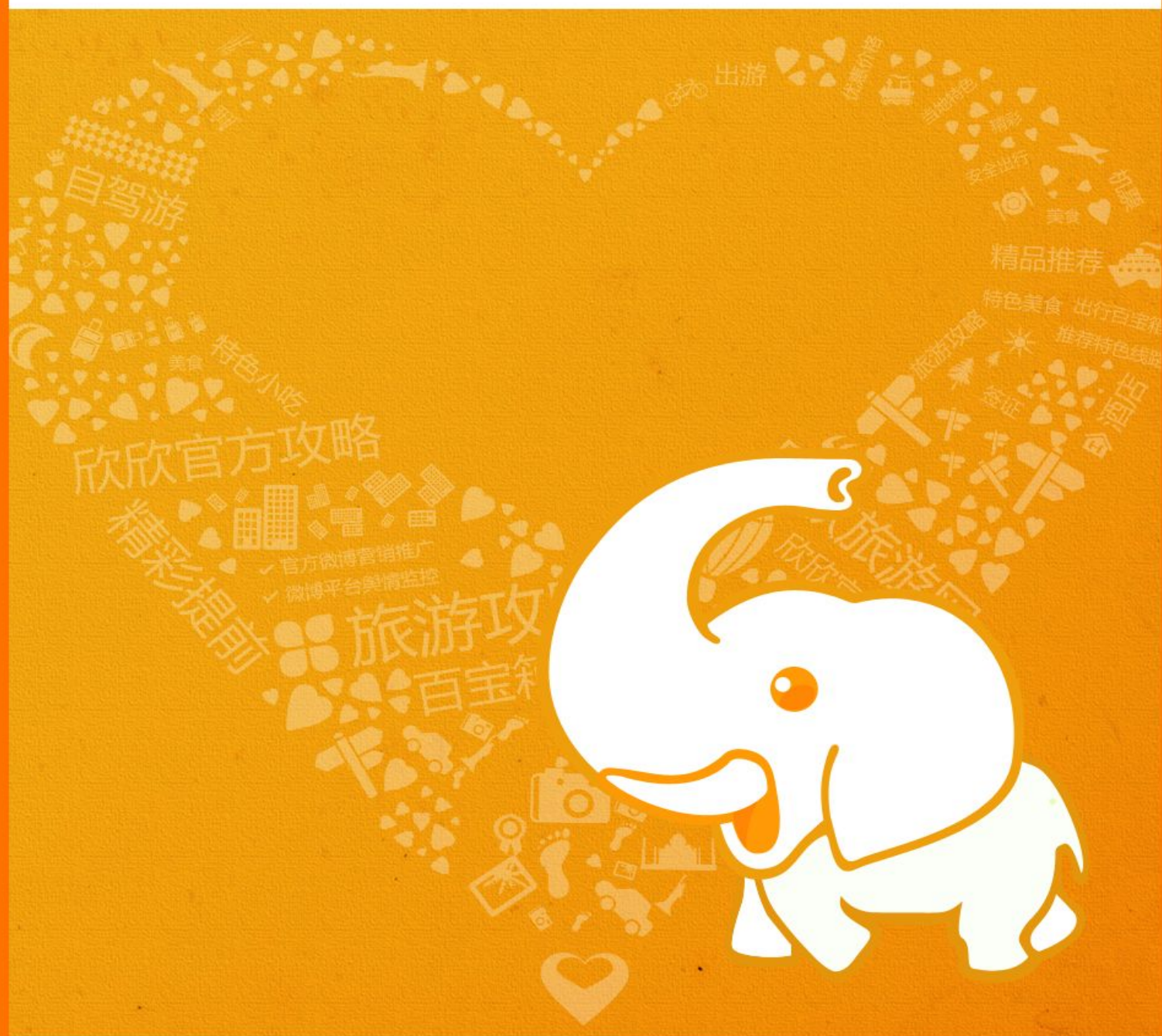
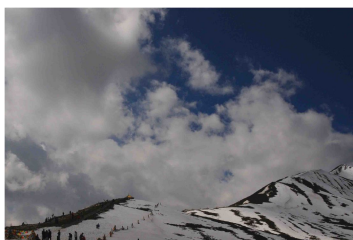


<http://www.cncn.com/article/>

新都桥



精华抢先看



折多山

折多山是川藏线进入藏区后第一座大山，在前往以上各个景点前，首先要经过的便是折多山脉，之后才能顺利到达新都桥。



酥油茶

新都桥一带藏族群众众多，因此有不少藏族美食分布在各处。酥油茶是藏族的一种最常见饮料。



牦牛肉

作为世界三大高寒动物之一，牦牛肉被誉为“牛肉之冠”，营养服务关键还无污染啊。牦牛肉有多种做法，牛杂汤、泡椒牦牛肉、牦牛肉蒸饺等等味道都相当不错。

提前早知道

适合人群：所有人群。

适合天数：3—4天

花费预算：800—1000元

最佳旅游时间：从6月开始到11月都可以前往新都桥旅游，这段时间可以欣赏到新都桥最美的景色，其中包括夏天的田园风光、漫山遍野的鲜花和秋天金色的杨林。

本地人忠告

新都桥及康定机场属高原地带，一些人可能有不同程度的高原反应，要保持乐观的情绪，逐渐适应。

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

P2：在新都桥的体验

P4：景点分布图

P5：新都桥概况

P6：线路推荐

P8：欣欣线路推荐

P8：交通攻略（到达新都桥）

P10：景点介绍

P11：周边景点

P15：住宿推荐

P15：美食攻略

P16：新都桥特产

P17：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：[\\$老顽童](#)、[徒步巴望海](#)、[symaha](#)、[一隅春光](#)、[jjj55](#)、[独行侠](#)、[spring7520](#)、[伯乐相驴](#)、[豪华游船网](#)、[一键还缘](#)

在新都桥的体验

新都桥：摄影者的天堂

川藏线南北岔路口，是一片如诗如画的世外桃源。神奇的光线，无垠的草原，弯弯的小溪，金黄的柏杨，山峦连绵起伏，藏寨散落其间，牛羊安详地吃草……川西的平原风光美丽地绽放。新都桥，令人神往的“光与影的世界”、“摄影家的天堂”。

新都桥有极美的小桥与流水，与江南的小桥流水相比，它的风格完全跳出了人们的想象之中。江南的小桥流水，是要配上烟雨、垂柳，在朦胧中展现的。然而新都桥则像一个明艳开朗的少女，在高原灿烂的阳光下，毫不吝惜地展示她的自然亮丽。



图片来源：欣欣会员—[\\$老顽童](#)

碧空如洗，阳光低低地斜射着，小河泛着粼光，金色的白桦树叶在微风中轻摆，绿色的山坡上牛羊在安详地吃草……

新都桥边上那散落在路间、小镇间的藏式二层楼房也是极有特点，有很宽敞的白墙院子和朱漆大门，房屋大都采用石料建造，朝阳而居，采光极好，每座楼房的每面墙上开着三四扇窗户，窗檐上用红、黑、白等色彩描绘着，象征人丁兴旺、五谷丰登之意的日月或者三角形图案。

观赏嘉绒藏族特色民居

当地居民都是就地取材，垒石为室而居，这种房舍，通常有三层，房顶的一半为平台，三面围成女儿墙，墙角上翘成角状。平台上安有水槽，把水引出屋外。另一半为歇山式，覆盖红瓦。整个建筑下大上小，逐渐向上收缩。全部墙体都是用形态各异的不规则石头堆砌而成。令人惊奇的是，藏族工艺者在建造房屋时，不使用任何测量仪器，如水平仪，吊线，铅锤等工具，全凭借着一双肉眼，就能将一栋房屋漂漂亮亮地建成。

房屋的基本布局是，底楼关养牲畜，二楼放置锅庄作厨房，设有客厅和卧室，供人生活；三楼为仓库和经堂。有钱人家的房舍一般为四层。



图片来源：欣欣会员—[symaha](#)

一楼关养牲畜，二楼是厨房和客厅，并设有卧室，三楼为卧室，四楼是仓库和经堂。不管是富人家还是穷人家，经堂都是最神圣的地方，一般人是不能进入的。过去，除了家里的男性，女性也是不能进入经堂的。楼顶的平台一般是乘凉、聊天和小孩们玩耍的地方。在收获季节，也是晾晒粮食的地方。楼顶四周均有销尖塔，房屋外强用白灰绘出日、月、星辰和宗教图腾。

这种建筑还有一点值得注意，就是厕所安排得非常巧妙。厕所通常建于二楼或三楼的石墙外，粪坑在室外，离厕所二至三层。这样一来，不仅厕所保持了清洁，没有任何味道。也非常便于用粪。

嘉绒房屋的最大特点是冬暖夏凉，外形美观。并且在庭院内一般都种植花草，环境相当安静优雅。

远眺宏伟贡嘎雪山

四川省贡嘎山(Minya Konka)坐落在青藏高原东部边缘,在横断山系的大雪山中段,位于大渡河与雅砻江之间。“贡嘎山”,藏语意为“最高的雪山”,山体南北长约 60 公里,东西宽约 30 公里,其主峰海拔 7556 米,地处北纬 29.35.44,东经 101.52.44,在四川省康定、泸定、石棉、九龙四县之间。

贡嘎山海拔 7556 米,是四川省最高的山峰,被称为“蜀山之王”。山区高峰林立,冰坚雪深,险阻重重,是中国海洋性山地冰川十分发育的高山之一,在登山运动和科学研究中占有十分重要的地位,是一座极受登山爱好者青睐的名山。



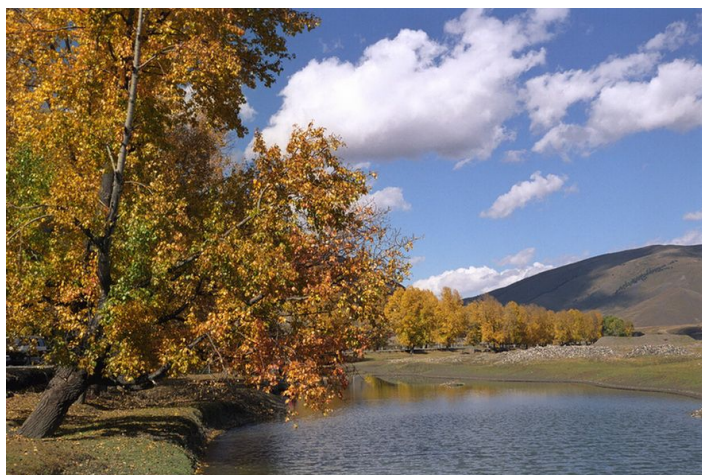
图片来源：欣欣会员—[徒步巴里海](#)

贡嘎山景区位于甘孜藏族自治州泸定、康定、九龙三县境内,以贡嘎山为中心,由海螺沟、木格错、五须海、贡嘎南坡等景区组成,面积 1 万平方公里,贡嘎主峰周围林立着 145 座海拔五六千米的冰峰,形成了群峰簇拥、雪山相接的宏伟景象。贡嘎山景区内有 10 多个高原湖泊,著名的有木格错、五须海、人中海、巴旺海等,有的在冰川脚下,有的在森林环抱之中,湖水清澈透明,保持着原始、秀丽的自然风光。景区内垂直带谱十分明显,植被完整,生态环境原始,植物区系复杂,已查明的植物有 4880 种。属国家一、二、三类保护的动物有 20 多种。景区内温泉点有数十处,水温介于 40 摄氏度至 80 摄氏度之间,有的达到 90 多度,著名的有康定二道桥温泉和海螺沟温泉游泳池。

景区内还有跑马山,有贡嘎寺、塔公寺等藏传佛教寺庙,有藏族、彝族等丰富多彩的民族风情。贡嘎山周围著名山峰有:中山峰海拔 6886 米,爱德嘉峰 6618 米,热德卖峰 6549 米,笔架山 5880 米,蛇海子山 5878 米,白海子山 5924 米,田海子山 6070 米。景区内还有跑马山,有贡嘎寺、塔公寺等藏传佛教寺庙,有藏族、彝族等丰富多彩的民族风情。贡嘎山为国家级风景名胜。

寻找最美的斑斓秋色

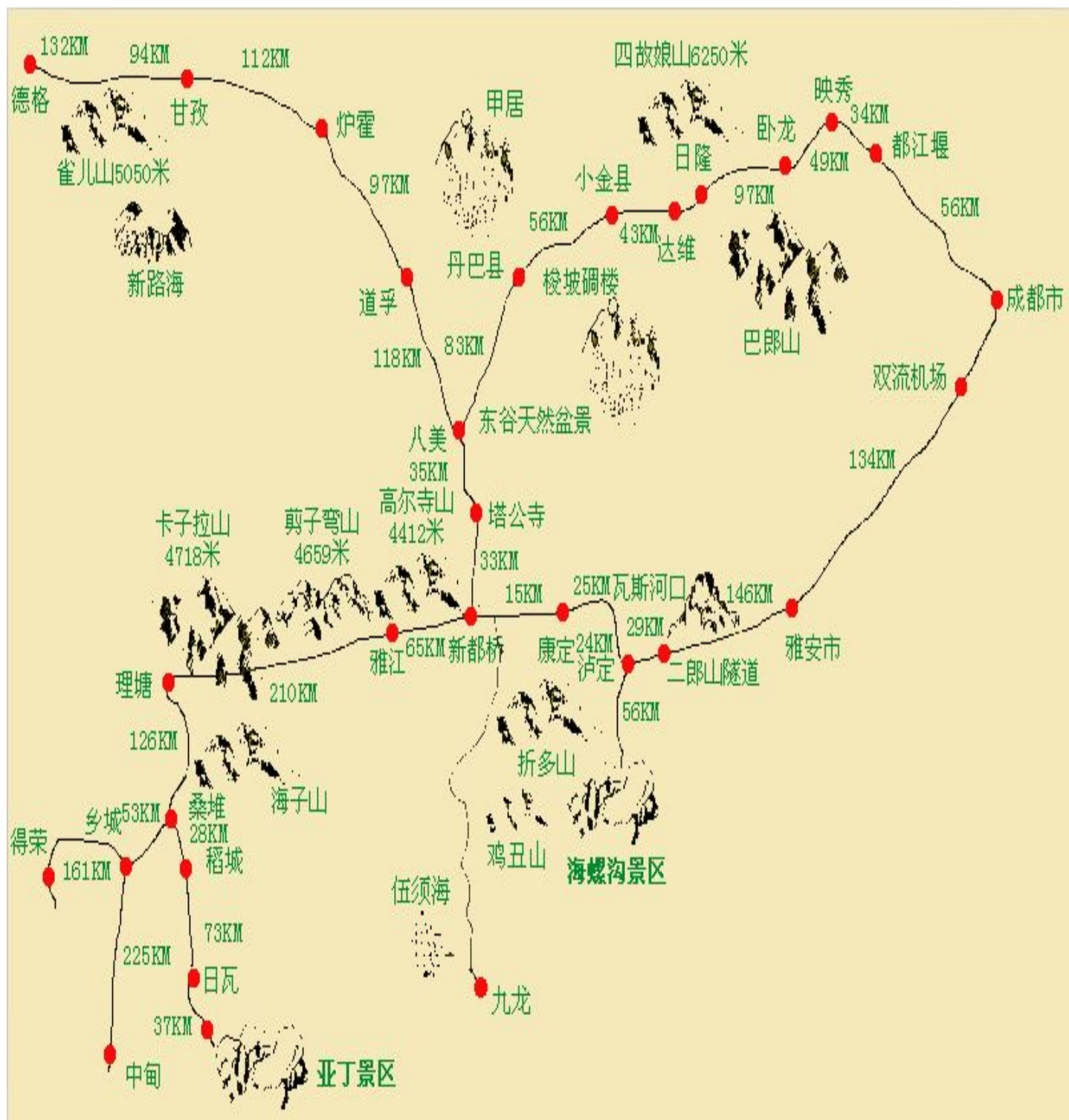
新都桥海拔 3300 米左右,高原气候,温差较大,气候多变。新都桥镇又叫东俄罗,海拔 3300 米左右,高原气候,温差较大,气候多变,初次上高原的朋友可能有不同程度的高原反应。它是川藏线南北分叉路口,北通甘孜、南接理塘,是从西藏通往康定的必经之路。距离成都 437 公里,距离康定城 80 公里,途中要翻越海拔 4301 多米的折多山,可远眺蜀山之王——贡嘎山。



图片来源：欣欣会员—[\\$老顽童](#)

沿着川藏公路南线前行,只见一个个典型的藏族村落依山傍水地散布在公路两旁,一条浅浅的小河与公路相依相偎地蜿蜒流淌。房前路旁矗立着一棵棵挺拔的白杨,在秋风秋阳中炫耀着特有的金黄。一群群的牦牛和山羊,点缀在新都桥田园牧歌式的图画中,平添出许多生动。远处的山脊,舒缓地在地幕上划出一道道优美的弧线。满眼蓝色、白色、金黄、黑色、绿色的饱和色块,在明丽的秋阳光线的描绘中,凸现着流畅的色彩和线条,使我们恍如置身画中。

景点分布图



新都桥旅游地图

新都桥概况

新都桥又叫东俄罗,是一个镇名,而不是一个景区。它海拔 3300 米左右,高原气候,温差较大,气候多变,初次上高原的朋友可能有不同程度的高原反应。它是川藏线南北分叉路口,北通甘孜、南接理塘,是从西藏通往康定的必经之路。它距离成都 437 公里,距离康定城 80 公里,途中要翻越海拔 4298 米的折多山,可远眺蜀山之王——贡嘎山。

摄影天堂

新都桥是摄影天堂,处在川藏线南北分叉路口,这里是一片如诗如画的世外桃源。

图片来源:欣欣会员—\$老福童

神奇的光线,无垠的草原,弯弯的小溪,秋天那金黄的柏杨,山峦连绵起伏,藏寨散落其间,牛羊安详地吃草。如果说起“小桥流水”,理所当然认为是江南了,但你会知道在川西这个雪域高原之地——新都桥,也有极美的小桥与流水,它的风格完全出乎人们的想象。川西的平原风光美丽地绽放。这,就是新都桥,令人神往的“光与影的世界”、“摄影家的天堂”。

环境

新都桥海拔 3300 米左右,高原气候,温差较大,气候多变。新都桥镇又叫东俄罗,海拔 3300 米左右,高原气候,温差较大,气候多变,初次上高原的朋友可能有不同程度的高原反应。它是川藏线南北分叉路口,北通甘孜、南接理塘,是从西藏通往康定的必经之路。距离成都 437 公里,距离康定城 80 公里,途中要翻越海拔 4301 多米的折多山,可远眺蜀山之王——贡嘎山。

沿着川藏公路南线前行,只见一个个典型的藏族村落依山傍水地散布在公路两旁,一条浅浅的小河与公路相依相偎地蜿蜒流淌。房前路旁矗立着一棵棵挺拔的白杨,在秋风秋阳中炫耀着特有的金黄。

一群群的牦牛和山羊,点缀在新都桥田园牧歌式的图画中,平添出许多生动。远处的山脊,舒缓地在地幕上划出一道优美的弧线。满眼蓝色、白色、金黄、黑色、绿色的饱和色块,在明丽的秋阳光线的描绘中,凸现着流畅的色彩和线条,使我们恍如置身画中。

民族

新都桥的藏式民居极有特点,有很宽敞的白墙院子和朱漆大门,房屋大都采用石料建造,朝阳而居,采光极好,每座楼房的每面墙上开着三四扇窗户,窗檐上用红、黑、白等色彩描绘着,象征人丁兴旺、五谷丰登之意的日月或者三角形图案。偶尔可见喜鹊在房前、溪边、草地上飞翔、跳跃。



线路推荐

新都桥—塔公环线

第一天：成都—>康定

成都新南门汽车站乘班车前往康定，大概傍晚能抵达康定，夜宿康定。

第二天：康定—>红海—>塔公草原—>新都桥—>康定

在康定包车游玩红海、塔公草原、新都桥环线，晚上回到康定。

第三天：康定—>成都

从康定乘班车回成都。

新都桥自驾三日游

第一天：成都—>雅安—>天全—>磨西—>雅加埂—>康定—>新都桥

早上7点从成都出发，经雅安、二郎山，过泸定到达情歌之城康定。然后翻过折多山就抵达了美丽的新都桥。

如果时间合适能赶上新都桥的日落。

第二天：新都桥—>塔公—>八美—>新都桥

为亲眼目睹蜀山之王——贡嘎的风采，需要早晨5点就起来，爬上旅店后面的小山包，如果天气给力的话，这个美景一定会让你惊叹！

看完贡嘎，下山回到客栈，直奔30公里开外的塔公寺，只为见到传说中雅拉雪山的真容。

海拔5884米的雅拉雪山是中国藏区四大神山之一，拔地而起的气势让人肃然生畏！和近处的塔公寺金顶相映生辉！

塔公至八美的路上风景一般，最有特色的就是八美的石林。

第三天：新都桥—>成都

从新都桥返回成都。

新都桥自驾四日游

第一天：成都—>雅安—>康定

上午9点从成都出发，经雅安市，中午在天全县吃饭，下午6点到达康定县城。

第二天：康定—>折多山—>新都桥—>高尔寺山—>新都桥

上午9点从康定出发，经折多山，中午到达新都桥，在旅馆午饭，下午在新都桥甲根坝乡一带游览，6点前开车上高尔寺山垭口看日照金山，公路左侧是贡嘎山，右侧是雅拉雪山。日落后回新都桥旅馆。

第三天：新都桥—>塔公草原—>康定

早上6点根坝乡看日出，9点从新都桥出发，向塔公进发，沿途走走停停游览，中午在塔公镇午餐，下午从塔公寺右拐进入塔公草原，沿塔公至康定公路走走停停游览，晚上住康定县城。

第四天：康定—>成都

返回成都。

景观大道川藏线

第一天：成都—>雅安—>泸定—>康定

从成都出发，走成雅高速到达雅安，进入318国道，都是沿江的山路，虽然路不好走车很多，但风景特别漂亮。过了一个叫新沟的地方就开始上二郎山，这是川藏线上的第一座山，坡度很陡，再

加上山路十八弯都在云雾中穿行，所以坐在车上会感觉非常刺激。过了二郎山隧道，就已经是高原景观了，可在观景平台上远眺大渡河和泸定城区。在晚上应该可以赶到康定住宿。

第二天：康定—>新都桥—>雅江—>理塘

康定是一座很美的小城，两条河在城中交汇，穿成而过。康定城是狭长的，两边都是大山，当然有非常著名的跑马山（山上真的可以骑马）。

康定是藏区的门户，这里的宗教气息，文化气息已经比较浓厚了。如果时间充裕完全可以在康定休闲一天。

如果要赶路则早晨从康定出发，开始翻越折多山。折多山垭口海拔 4298 米，若是初次上高原，或者体质不好的人可能就要出现高反现象了。

下来折多山就是摄影家的天堂新都桥。继续前行将翻过高尔寺山抵达雅江，不必停继续前行翻过剪刀弯山、卡子拉山就到达了世界高城——理塘。夜宿理塘。

第三天：理塘—>巴塘—>芒康—>左贡

从理塘出发，路两边是空旷的理塘草原，7、8 月间这里会开满各式各样的小野花，草原上隔一段就有几个帐篷和无数牛羊。之后就抵达海子山，这里可以观赏美丽的双海子景观。路过巴塘继续往前走就到达了金沙江大桥——四川西藏的分界点，万里长江的上游就在路边汹涌而过。

西藏境内的第一个县城就是芒康，如果到达时间尚早可以考虑赶到左贡，不过芒康左贡之间要翻 3 座山，而且路况不好。

第四天：左贡—>邦达—>八宿—>然乌

左贡县城两边的石头山非常有特点，如果头一天到的太晚没看到的话现在一定不能错过。从左贡出来一路平坦到达邦达，邦达后面就是业拉山，过了垭口就是著名的怒江 72 拐，一定要下车留影。近八宿到达然乌。夜宿然乌。

第五天：然乌—>米堆冰川—>波密

然乌得名于小镇边上的然乌湖，湖水非常漂亮，出然乌后会一路沿湖前行。

不一会就到达著名的米堆冰川，如果对冰川有兴趣就与冰川来次亲密接触，大概 2 小时左右就可以爬到冰川上面了，你一定会不虚此行。游玩结束继续向西赶到波密县城住宿。

第六天：波密—>鲁朗—>八一镇（林芝地区）

波密县城是路上比较大的县城之一了，可以在这里好好吃喝，补充休息。继续前行将到达有着中国小瑞士之称的鲁朗镇，这里除了美丽的风景还有特色美食石锅鸡。吃完石锅鸡继续赶路，在八一镇休息。在山里面走了这么多天，到了八一镇你回有种“进城了”的感觉。

第七天：八一镇—>工布江达—>墨竹工卡—>拉萨

出八一镇，经工布江达翻过米拉山，过了墨竹工卡就达到旅程终点——拉萨。



图片来源：欣欣会员—\$老顽童

欣欣线路推荐

		
成都出发：康定新都桥塔公草原丹巴三日游	成都出发：【环线旅游】海螺沟 新都桥 塔公 丹巴 四姑娘山六日游	成都出发：成都出发到康定情歌、跑马山、塔公草原、新都桥四日游
门市价：1800 元 欣欣价：900 元 >>立即预定	门市价：1380 元 欣欣价：1280 元 >>立即预定	门市价：1780 元 欣欣价：1380 元 >>立即预定

[>>更多线路推荐](#)

交通攻略

自驾

去新都桥，自驾是最便利的交通方式。因为那边美丽的景色多在路边，自驾想停即停的特性很好的满足了这里的需求。

路线可选择：

成都（成雅高速）—（雅西高速）石棉出口—泸定—康定

词条路线全程 85%都是高速路或者国道，路况优良。耗时 6 小时左右。

只有石棉—大岗山—海螺沟 分岔口这两段大约 1 个小时多路程的山路比较烂。不过，依旧可以在道路通畅时开到 60 码左右。

飞机

[>>更多打折机票信息](#)

离新都桥最近的是甘孜州康定机场。

康定机场

地址：康定县折多山斯木措

售票电话：0836-2871111

从机场到新都桥只有 47km，不过没有班车到达，需要包车，每辆车的价格大概是 200 元，最好有人拼车，不然划不来。

客车

>> 更多汽车时刻信息

成都没有直达新都桥的客车，需先在成都新南门汽车站

搭乘客车到康定，再由康定汽车站转乘客车前往新都桥。

成都新南门汽车站

地址：四川省成都市新南路 2 号

咨询电话：028-85433609

成都—康定的班车每天 7:00-14:00，每小时一班，行程 7 小时。票价 110 元—130 元/人。

游客到达康定后可在康定乘坐班车或者包车前往新都桥。

康定汽车站

地址：康定县拉姆则林卡酒店右侧。

联系方式：0836-2822211

康定至新都桥的班车很少，票比较难买，通常 5、6 点就发车了，票价 30 元/人。

游客也可乘坐康定到雅江的班车，中途在新都桥下车，不过车票也不是很好买。

出租车

游客也可以在到达康定之后，在康定步行街对面转乘出租车或者运营面的到达新都桥，价钱大约在 30-50 元/人，全程时间大约需要 3 小时。

当地交通

包车

游玩新都桥最方便、最常见的方式就是包车了。在康定城有很多车可以选择，到新都桥通常需要 300 元，或者一个人 50 元，让司机去拼人。

在新都桥也可以包车去八美、塔公草原、塔公寺、丹巴等地，根据距离的不同包车费用也在 200-700 元不等。这里的车通常都是微面，可以坐 7 个人。

景点介绍

折多山



图片来源：欣欣会员—[伯乐相驴](#)

折多山是川藏线进入藏区后第一座大山，在前往以上各个景点前，首先要经过的便是折多山脉，之后才能顺利到达新都桥。那么，为什么在游玩了所有景点后，才重要欣赏折多山的风景呢？

折多山海拔 4298 米，号称“康巴第一关”。“折多”一词在藏语中是弯曲的意思，山如其名，折多山上的盘山公路九曲十八弯，来回盘绕就像“多”字。同时，折多山又是重要的地理分界线，以西为青藏高原，以南是川西南高山峡谷地带，以北是阿坝州的大小金川的“嘉绒”藏族聚居区，以东则与二郎山脉相连。

特色民居



图片来源：欣欣会员—[独行侠](#)

新都桥的藏式民居极有特点，有很宽敞的白墙院子和朱漆大

门，房屋大都采用石料建造，朝阳而居，采光极好，每座楼房的每面墙上开着三四扇窗户，窗檐上用红、黑、白等色彩描绘着，象征人丁兴旺、五谷丰登之意的日月或者三角形图案。偶尔可见喜鹊在房前、溪边、草地上飞翔、跳跃。

木雅金塔

木雅金塔位于四川省康定县新都桥镇塔公乡境内，是由宁玛派（红教）六大佛寺之一的竹庆寺活佛多吉扎西活佛捐资于 1997 年建造的，建造时共用了一百多公斤的黄金（也有说是八十公斤黄金），据说寺庙开光时，天空出现五彩祥云，七色光环。

木雅金塔，又名木雅尊胜塔，是多吉扎西活佛为纪念十世班禅大师于此灌顶布法而修建的佛塔。金塔位于雅拉神山、夏古冬青山、文殊山、观音山等八座神山所环绕的中心，藏语称“古汝塘”，意为“莲师道场”。

木雅金塔是一座坛城式佛教寺庙建筑，占地 35 亩。金塔黄金帖顶，共分三层：第一层为显宗殿，供奉有释迦牟尼佛、观世音菩萨、文殊菩萨等八大菩萨和十八罗汉像；第二层为密宗殿，供奉有莲花生大师和密宗传承上师像，佛殿四壁的精美唐卡绘有释迦牟尼佛本生传和莲花生大士传，还有藏、汉《大藏经》和密宗四续经典；第三层为佛陀尊身塔，塔内装藏了《大藏经》、五种舍利和伏藏品等，三层分别代表着佛法、僧三宝和大、小、密三乘。金塔外檐还有金鹿、鳌头、金翅鸟、宝幢等帖金饰物。

金塔外有 383 米长的转经廊，装有 470 个转经筒，内装消除违缘障碍的“金刚萨埵百字明咒” 22 亿遍。金塔四周有 4 座台阁式佛塔，每座塔内装藏了 10 万小佛塔。

围绕金塔的塔林有八种成就塔 158 座，内装《大藏经》等丰富完整的装藏品。其收入是西康福利学校办学经费的主要来源之一。

交通：木雅金塔就在塔公草原上，距离塔公寺很近，百米左右。康定到塔公每日有多班小客车来往，非常方便，所以最好还是从康定出发坐始发班车，票价 10 元左右，包车来回的话 150 元。

自驾：从康定沿 318 国道向西行 70 公里左右到新都桥镇，中间要翻过海拔 4200 米的折多山，过新都桥后向北行 33 公里即到塔公。

周边景点

康定

康定，既是情歌的故乡，又是茶马互市的重镇，锅庄文化的发祥地。雄伟的雪山，晶莹的湖泊，苍翠的森林，碧绿的原野，炽热的温泉……海洋季风顺着南北走向的横断山蜿蜒而至，使这里雨量充沛，云雾常生。冰川与森林共存是康定独特绮丽的景观。康定，不仅风光独好，也是全甘孜州旅游的中转站。

蜀山之王贡嘎山、跑马山、野人海（木格措）、塔公寺闻名海内外，中外游人络绎不绝。县境内汇集了登山探险、游览观光、休闲避暑、温泉沐浴和宗教朝圣等旅游内容。得天独厚的自然风光、独具特色的藏族文化和古朴神奇的民风民俗令游人流连忘返，康定正成为祖国大西南一条新兴的旅游热线。

跑马山

中国西部的横断山脉群，东面的山系叫大雪山。康定的跑马山，就是大雪山的家族之一。这座大山雄豪磅礴，绵延之处有名字的不下百个。他们都是大雪山属下的家族，都有奇闻传说，依稀辨出各自历史的行踪。

康定城自古就由三座山拱卫着。站在城东南的跑马山，藏名叫“拉姆则”，意为仙子山。由城内登山，山似无脊、谐音名南无脊山。这山顶有高山湖泊五色海，所以又名叫五色海子山。

门票：50 元

地址：向阳街与三一八国道交界处

交通：景区在康定县城边上，最好走路过去，也可以打车，由于跑马山不能全程通公路，上山还很有一点费事，体力好的人，也需要 2 小时左右。但现在有了索道（往返 30 元）上山最多 15 分钟，就能到山顶。

欣欣小贴士：

1. 门票为甘孜博物馆 跑马山联票，索道 30 元需另外购买；
2. 外出旅游请穿舒适便捷的服饰，照看好老人孩子；
3. 夏季紫外线照射较强，注意防晒，带好防晒保湿用品。

甘孜非遗博物馆

甘孜非物质文化遗产博物馆坐落于世纪情歌《康定情歌》发源地——跑马山脚下索道下站处，占地面积为 771 平方米，主楼建筑面积为 2313 平方米，一共有三层楼。

这座博物馆反映了生活在康藏高原上藏族人民的民俗风情、劳动场景、宗教习俗以及生活画面。是优秀传统文化的宝藏，充分表现了藏族人民的聪明勤劳和创造精神。能让游客深度体验、了解康藏地区藏族优秀文化传统民族文化精髓。

门票：30 元

交通：前往康定，可在成都新南门车站搭车。新南门车站一天有 2 个班次开往康定，分别是早晨 6：30 和下午 4：00 发车。

康定情歌风景区

康定情歌风景区由红海草原、赛马坪、杜鹃峡、药池沸泉、七色海、芳草坪、木格措等组成。

这里四季景色变幻无穷。春天，山林翠绿、溪水潺潺；夏日，山花烂漫、鸟儿啾啾；金秋，层林尽染、泼金飞红；隆冬，银妆素裹、童话世界。

景区内民风独具，是情歌的故乡、锅庄文化的发源地。康定情歌风景区，不仅是情歌的故乡，更是大自然的艺术殿堂，不仅是菩萨喜欢的地方，更是人类向往的天堂。

交通

成都到康定情歌的自驾车路线：

（1）可从成都沿 318 国道西行，走成雅高速公路到达“雨城”雅安，过天全县后，连续弯道和急弯较多，需小心驾车。如今的二郎山全线已完工，路况非常好，保持 60 码的速度都没有问题，很轻松就可以到达康定了。

（2）从成都出发经卧龙自然保护区、小金（四姑娘山）、丹巴到达康定，全程 504 千米。

西昌到康定情歌的自驾车路线：从西昌市出发经石棉、泸定到达康定，全程 346 千米。

康定城内乘车路线

(1) 康定城内跑近郊的出租车多集中在长城宾馆对面的一个小停车场和沿河东路下桥的桥头处,主要去往姑咱镇和泸定。到木格错或塔公也可在这里找车,司机都愿意跑这些地方。

(2) 另外也可到康定客运站的调度室打听包车事宜。城内只有出租车,没有三轮车,不管是人力还是机动车都没有。出租车 3 元/千米起价,1 千米后按 1.2 元/千米计价,如果只在城里转,一般不超过 5 元。

泸定到康定情歌

泸定到康定可乘桑塔纳轿车前往,1 小时左右即到,15 元/人,够四五人就发车。

贡嘎山

贡嘎山位于甘孜藏族自治州泸定、康定、九龙三县境内,面积 1 万平方公里。贡嘎主峰海拔 7556 米,有“蜀山之王”的美誉。贡嘎主峰周围林立着 145 座海拔五六千米的冰峰,形成了群峰簇拥、雪山相接的宏伟景象。

贡嘎山有现代冰川 71 条,著名的有海螺沟一号冰川、贡巴冰川、巴旺冰川、燕子沟冰川、靡子沟冰川等。海螺沟冰川是国内同纬度海拔最低的冰川,最低点为海拔 2850 米,伸入原始森林 6 公里,冰川、森林共存。这里还有中国最大的冰瀑布,高 1080 米,宽 1100 米,每当雪崩发生时,冰雪飞腾,响声如雷,气势磅礴壮观。由于冰川运动形成了冰川弧、冰川断层和冰塔、冰桥、冰川石蘑菇、冰城门等许多奇异的造型。

景区内 10 多个高原湖泊,著名的有木格错、五须海、人中海、巴旺海等,湖水清澈透明,保持着原始、秀丽的自然风光。景区内温泉点有数十处,水温介于 40 摄氏度至 80 摄氏度之间,有的达到 90 多度,著名的有康定二道桥温泉和海螺沟温泉游泳池。景区内还有贡嘎寺、塔公寺等藏传佛教寺庙,有藏族、彝族等丰富多彩的民族风情。

交通:在康定,有专门的旅游车前往贡嘎山。从成都石羊车站每日均有数班车发往贡嘎山(到田湾下),途经雅安和石棉。贡嘎山下有缆车,可送游客上山。缆车价格 160 元,坐缆车可以看到冰瀑布。

住宿:贡嘎山-海螺沟景区内三大主要宿营地:一号宿营地,位于达干烟沟口,距磨西约 11 公里;二号营地,位于热水沟瀑布附近,距一号营地 6 公里,周围景点较多,可就近游览森林,温泉;三号营地位于冰川观景台约 2 公里。



图片来源:欣欣会员—伯乐相驴

塔公寺



图片来源:欣欣会员—jyj55

过新都桥后北行,即可到达塔公寺。“塔公”,藏语意为“菩萨喜欢的地方”。相传文成公主进藏时,途径此地,随身携带的释迦牟尼佛像忽然开口,示意愿意留在此地。

众人立即就地按照佛像原貌复制一尊留下。塔公寺,全名“一间如意解脱寺”,是藏传佛教萨迦派著名寺庙之一,距今已有一千多年的历史,是康巴地区藏民族朝拜的圣地之一,有“小大昭寺”之称。

寺庙结构奇特、古朴庄重,四角建有白、黄、红、绿四塔,塔内长明灯昼夜不息。寺内主大殿供奉有萨迦派创始人萨迦班智达的塑像,右侧“绝卧佛”殿供奉着相传为文成公主入藏所带的三尊释迦牟尼佛像。

迦牟尼身像，是镇寺之宝。

寺内还珍藏着元朝帝师八思巴法开在石头上留下的足印，以及大量珍贵佛教文物。印度大成就者建造的成就佛塔、千手千眼观音像已有千年历史。每年藏历六月六日至十七日为护法盛会期，寺内都将举行盛大的羌姆神舞活动。

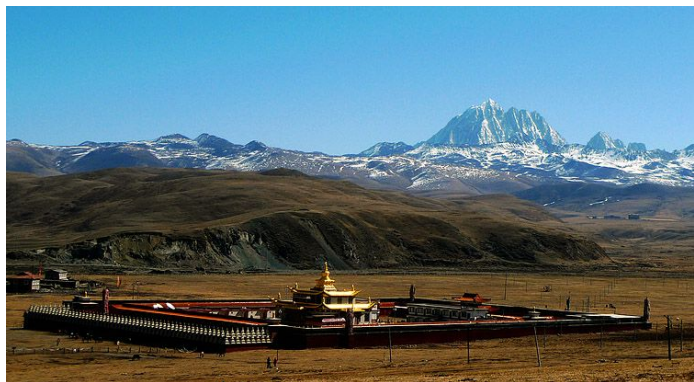
塔公寺由以下几个部分构成。一是大殿，是藏汉建筑风格相结合的建筑。二是护法神像，居大殿右侧，专供护法神像。三是绝卧殿，居大殿左侧。

该殿供奉的是3尊释迦牟尼佛12岁等身像，也就是传说中的佛像，被视为镇寺之宝，在信教民众中具有崇高名望。四是塔殿，位于大殿左侧。五为转经廊。六是僧房。七是莲花生殿，位于大殿右侧，与塔殿相对应，内供莲花生大师佛像。八是塔林，位于寺庙背面。

塔公草原

塔公草原位于新都桥西北33公里处，面积712平方公里，因为草原中心坐落着藏传佛教萨迦派寺庙塔公寺而得名。“塔公”为藏语，意为“菩萨喜欢的地方”。

每当夏秋之际，在塔公草原的茵茵草地上，各色野花争奇斗艳，竞相绽放；牧民的黑色帐篷里炊烟袅袅，让草原上飘逸着阵阵奶香。每年的传统赛马会期间，骏马奔腾，掌声雷动，牧民们身着节日盛装载歌载舞，在草原上汇成一片欢乐的海洋。



图片来源：欣欣会员—spring7520

雅拉雪山

雅拉雪山位于道孚县东南与康定县交界处，海拔5820米，山

顶终年白雪皑皑，云雾缭绕。雅拉雪山，藏语全称为“夏学雅拉嘎波”，意为东方牦牛山，系我国藏区四大神山之一。也是著名藏族史诗《格萨尔王传》里记载的四大神山之一。雅拉雪山从塔公草原上望去，呈莲花宝座形状，与蜀山之王贡嘎山遥遥相望。

除此之外，它还被列为甘孜州18个生态旅游区之一。在金字塔形的雅拉雪峰下，还有一个碧蓝的高山湖泊—雅拉友措。湖四周布满红杉与杜鹃，多彩的金幡被藏民系于树间，随风飘舞，感受自然风光的同时似乎身心也随着金幡的飘动接受了一次洗礼。

雪山一直为所有登山爱好者所喜爱。雅拉的攀登难度较大。1999年8月，来自日本的山岸和男探险队曾尝试攀登，但没有成功。2002年两名英国登山者和2003年11月韩国大学生登山队攀登也未登顶，因此至今雅拉神山仍为处女峰。

莲花海

莲花海位于康定县普沙绒乡苦西绒山谷中，海拔3000多米，距康定县城有120公里。莲花海因海中生长有莲花而得名，又名合合海子，属高山淡水湖泊，面积500亩。莲花海由雪山、石林和森林环抱，雪峰在阳光映照下圣洁而高雅，山腰的石林以及树木千枝百态，那里有黄羊、青羊等野生动物生息繁衍，山脚茂密的森林中还生长有很多天然药材，如虫草、贝母、雪莲花等，在鲜花盛开的时节，诸多奇花异草竞相开放，花香扑鼻，沁人心脾。在秋季，我们可以观赏满山绚丽的色彩画，多姿多彩的群山像淋透了颜料，红色、黄色、青色、绿色，映衬蓝蓝的天空。

泉华滩

泉华滩位于贡嘎山西坡的康定县贡嘎山乡（原六巴乡）玉龙西村，海拔约4000米，属于高山河谷草甸地貌。东南面是贡嘎山，在泉华滩观看蜀山之王之称的贡嘎山是绝佳的位置。泉华滩因一种含有大量化学物质的泉水在地表产生化学沉淀而成，长达900多米，宽100余米，依山而下形成8个泉华阶地。每个阶地上有十几个大小不同、形态各异的五色彩池，水深40-70厘米，彩池里水草相依，石花点点，疑为瑶池降临人间。

黑石城

天晴时黑石山冈是观察蜀山之颠-贡嘎山空中距离最短的绝佳位置。黑石城在318国道2913公桩左边的祝桑乡境内，位于海拔

5000 米的高尔寺山上的黑石城，在空旷的山谷中显得十分突兀。加上山上堆积的与众不同的黑色玛尼石，更是引人注目。据说这里是一处神秘的宗教圣地，山上遍布的黑色经石是由早年在当地修行的喇嘛背石垒砌而成，也有人说此山是 300 年前部落之间征战的要塞，现仅余荒凉废墟，在风中咿咿呜呜的述说过去的历史。

子梅垭口

在垭口上是仙境一样的美丽了，人在云雾中，贡嘎，一半在天上，一半在人间。不过，子梅垭口海拔 4500 左右，有高原反应的朋友要注意！等到下午 6 点左右，太阳开始慢慢西下；此时的贡嘎主峰将会披上一层金色外套，那就是名副其实的日照金山，绝对壮观！

海螺沟

海螺沟位于四川省甘孜藏族自治州东南部，贡嘎雪峰脚下，是青藏高原东缘的极高山地，以低海拔现代冰川著称于世。

其内的大冰瀑布高 1080 米，宽 0.5 米 - 1100 米，是中国至今发现的最高大冰瀑布，沟内蕴藏有大流量沸热温冷矿泉，大面积原始森林和高的冰蚀山峰和大量的珍稀动植物资源，金山、银山交相辉映，蔚为壮观。

海螺沟有五绝：日照金山、冰川倾泄、雪谷温泉、原始森林和康巴藏族风情。海螺沟有“一沟有四季，十里不同天”的气候特征，冬暖夏凉，云雾多日照少，年降水量 2000mm。海螺沟四季可游，不受气候和景观条件的限制，是理想的旅游、度假、疗养、登山、科考、探险的好去处。



图片来源：欣欣会员——[豪华游船网](#)

地址：四川省甘孜藏族自治州东南部

稻城亚丁

亚丁风景区位于甘孜州南部稻城县日瓦乡境内，被国际友人誉为“水蓝色的星球上的最后一块净土”。

景区从海拔 2900 米（贡嘎河口）至 6032 米（仙乃日峰）攀升，以仙乃日、降边央、夏纳多吉三座雪峰为核心区，其中，人们把仙乃日比作大佛、把央迈勇比作少女，将夏纳多吉当作少年，三座神山就像三尊圣灵，这里也就成了藏民心中朝圣的圣地。除三座神山外，景区内还有俄初山、牛奶海、五色海、贡嘎银沟等景点。

由于特殊的地理环境和自然气候，这里形成了独特的地貌和自然景观，是我国保存最完整的一处自然生态系统。亚丁的春夏交织，6 月已是一片葱茏，从 6 月到 9 月都不断有野花绽放在草甸之上。到了秋季，雪山之下的森林由单一的绿色变成深绿与金黄相间。冬天亚丁景区关闭，白色的雪由贡嘎日松贡布雪山向四周蔓延，铺满亚丁每一个角落。

一般来说，亚丁风景区都是与稻城风景区放在一起的，被誉为“最后的香格里拉”。



图片来源：欣欣会员——[一镜还缘](#)

成都

成都，是一座来了就不想走的城市。这里坐拥博大精深的古蜀文明，这里维持闲适散淡的生活步调。这里茶香袅袅美食成片，这里拥有返璞归真的神奇力量，让生活回归最初的本源，让疲惫奔波的人心生向往，让匆匆离去的人念念不忘。这里物产丰富，历史悠久，自古就有“天府之国”、“蜀中江南”、“蜀中苏杭”的美称。如今的成都更获得了国际形象最佳城市，世界美食之都，中国爱心城市，中国最佳旅游城市等美誉。

住宿推荐

新都桥镇有着摄影师天堂的美誉，慕名前往的游客不在少数，所以住宿已比较完善。大多数住宿都属于民居型的家庭旅馆。

美食攻略

可吃到川菜和藏菜，新都桥的蔬菜主要靠内地输入，而藏式口味的糌粑、青稞、酥油茶、牛羊肉随处可见。新都桥镇上的餐馆比较集中，可以满足游客基本的饮食需求。



图片来源：欣欣会员——雨霁光

糌粑

糌粑是藏民的主要食品，形似内地的炒面，可分为青稞、豌豆、燕麦糌粑等。藏民无论下地劳动，上山放牧，出门旅行，都要随身携带糌粑。吃时，往碗里倒些糌粑，另少量的酥油，冲茶水食用。

不过内地游客不一定吃得习惯，可以尝试一下。

牦牛肉

这是藏区最常见的肉食了。通常牦牛肉用盐卤，吃时切成薄片，拌上辣椒，与青稞酒一道享受。

牦牛肉香且带有一点野味，做成真空包装的熟食，游客购买起

来也十分的方便，并能够带回家赠送朋友。

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。

欣欣小贴士：

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

青稞酒的品种又很多，常见的青稞酒颜色微黄，酸中带甜，有“藏式啤酒”之称，是藏事胞生活中不可缺少的饮料，也是欢度节日和招待客人的上品。

按照藏族习俗，客人来了，豪爽热情的评价要端起青稞酒壶，边斟三碗敬献客人。前两碗酒，客人按自己的酒量，可喝完，也可剩一点，但不能一点也不喝。

第三碗斟满后则要一饮而尽，以示尊重评价。藏族同胞劝酒时，经常要唱酒歌，歌词丰富多彩，曲调优美动人。青稞酒后劲大，不要贪杯。特别是初上高原尽量不要喝酒。除此之外还有度数比较高的青稞白酒，游客可根据喜好购买品尝。

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。

当地特产

康定的名优土特产品很多，“康定青豌豆”、“康定雪豆”、“康定花椒”、“康定核桃”等畅销全国，“张大哥”牦牛肉干更在众多土产中独占鳌头。在康定能买到一种长期出口日本的野生菌。康定还盛产药用植物，名贵品有：贝母、虫草、大黄、黄芪、天麻、羌活、茯苓、当归、红景天、沙棘等。

康定雪茶

雪茶——生长在青藏高原海拔 4000 米以上常年积雪的冻土带，产量稀少，采集困难；但功效奇特，被誉为稀世珍品。雪茶主要含有萨姆醇酸、雪茶酸、D-阿糖醇、地衣酸、甘露醇止渴。具有清热解毒、平肝降压、清肺止咳、生津止渴、醒脑安神、明目等功效；对高血压、神经衰弱、肺热、咳嗽、阴虚潮热、中暑等有奇效。用法：开水冲泡，每次 15 根左右，直接饮用。

牦牛肉干

牦牛肉营养极为丰富，高能量、低脂肪，其红血球、血红蛋白比黄牛高 50%-100%，是补充能量，强健体魄的上好食品。

牦牛生长在海拔 3000 米-5000 多米的雪域高原，纯净的原始草原无污染无杂质。牦牛除觅食原野青草外，还吃大量的冬虫夏草、三七、贝母、藏红花等珍贵药材。故藏区谚语道：“牛吃虫草，我吃牛，无病无灾药不求”。当地以“张大哥”牦牛肉干最有名。

红景天

多年生草本，株高 15-35cm。生长在西藏高寒地带终年积雪的向阳坡上。性味：苦、辛；清热解毒，治咽喉痛，肺痛，理气，治咽喉痛，肺痛；有补肾、养心、安神、调经活血、明目之效用。是一种广受欢迎的防治高原反应的良药。

松茸

松茸是一种珍贵的真菌，营养价值很高，富含粗蛋白，粗脂肪、粗纤维和维生素 B1、B2、维生素 C、维生素 PP 等元素，不仅味道鲜美可口，还具有药用价值，能强身、益肠胃、止痛、理气化痰、驱虫及治疗糖尿病等独特功效，是老年人理想的保健食品。在欧洲、日本自古就视松茸为山珍，日本在古代还把松茸作为百姓向贵族和皇亲国戚进献的贡品之一。松茸朵头大，茎柄粗，肉质纯白细嫩，具有一股浓郁的香味，是高档宴席的佳肴。

冬虫夏草

冬虫夏草，又称虫草，它是麦角菌科真菌寄生在幼虫蛾科昆虫幼虫上的子座及幼虫尸体的复合体，主要生长在高海拔的森林草甸或草坪上；由于土质的缘故，生在森林草甸的上冬虫夏草颜色以暗黄棕色为主，生在草原上的冬虫夏草则以黄棕色为主。

冬虫夏草是一种传统的名贵滋补中药材，与天然人参、鹿茸并列为三大滋补品。它药性温和，一年四季均可食用，老、少、病、弱、虚者皆宜，比其他种类的滋补品有更广泛的药用价值。

旅游贴士

最佳旅游时间

最佳旅游季节是十月中旬到十一月底。这个时节从山坡上极目远眺,视线所及之处都是斑斓景象,蓝的天,白的云,小河流,强弱阳光的照射.....

挺拔的白杨树,穿上金色的蓑衣,以美人的风姿在和风中轻歌曼舞,如诗如画,让人心驰神往。

由于这里海拔比较高,而且是内陆地区早晚温差比较大,秋季过来一定要穿防风保暖的衣服,抓绒和冲锋衣是必备的。如果夏季7、8月来这里,也需要一个长袖。

摄影贴士

最好的光线出现在早上或者黄昏,站在村头的山坡,整个河谷尽收眼底,你会看到清晨第一缕阳光恰如其分的打在村子里,或是黄昏最后一缕阳光从远处慢慢移走。

天空有云得时候,会有精彩的局部光精巧的打在村舍、杨树或坡地上,这就需要你的瞬间反应了。在下面地点可以拍出最好的地点:

- 1、从折多山下山后,在一宽阔的弯道处的寨子旁。
- 2、从折多山方向距新都桥还有 20 公里的一处养路道班旁。
- 3、从营(官)九(龙)公路岔岔处,继续沿 318 国道向前约 1 公里处的一个高坡上。
- 4、沿营九公路向九龙方向 7 公里处。

注意事项

1. 出了二郎山隧道随后进入康巴藏区是第一险关,提醒司机注意安全。新都桥——海拔 3300 米左右,高原气候,温差较大,气候多变,初次上高原的朋友可能有不同程度的高原反应。初入高原多休息,多喝水多吃水果,禁烟酒。不要奔跑和剧烈运动。

2. 身体准备:进藏区前睡眠和休息要充足,严重高血压、心脏病患者不宜进高原。凡有高血压、心脏病、脑溢血、冠心病等病

情或年龄在 60 岁以上的人群必须做好进入高原的准备。适量饮用酥油茶、奶制品等饮料可增强对高原气候的适应能力。亦可自带便携式氧气袋。在高原上若有感冒症状要卧床休息,多喝当地的开水,不要轻易吃感冒药,否则易加重高原反应。心理准备也同样重要,保持乐观情绪,如有心理负担会加重高原反应,延缓人体适应高原气候。其实不用过度对高原有负面情绪,每个人进入高原后都会感到有不同程度的高原反应,如头痛、胸闷、呼吸急促、恶心、呕吐、失眠等,一般来说过 1—2 天后,以上症状都会逐步减轻或消失。饮食方面宜有节制,不可暴饮暴食,以免增加肠胃负担。

3. 衣服和食物:高原海拔高日照强烈,所以新都桥天气早晚温差较大,可用手机查询后几天的天气预报,防患恶劣天气。需准备长袖衣裤、羊毛衫、夹克衫,同时建议带好墨镜、太阳帽、防晒霜、润唇膏、感冒药、肠胃药、阿斯匹林、安定、头痛粉等物品。因路途遥远,有可能不能按时用餐,请带好巧克力、牛肉干等干粮。

4. 带足够的胶卷、相机电池、现金、全球通手机、湿纸巾、个人卫生用品,因为沿途商店很少,藏民的卫生生活习惯都与汉族有所不同,所以最好提前带足这些东西是很必要的。藏区属特殊地区,请旅游者与当地人和睦相处,尊重民族地区的文化和信仰习惯。

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[欣欣旅游网新都桥攻略](#)!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](#)。