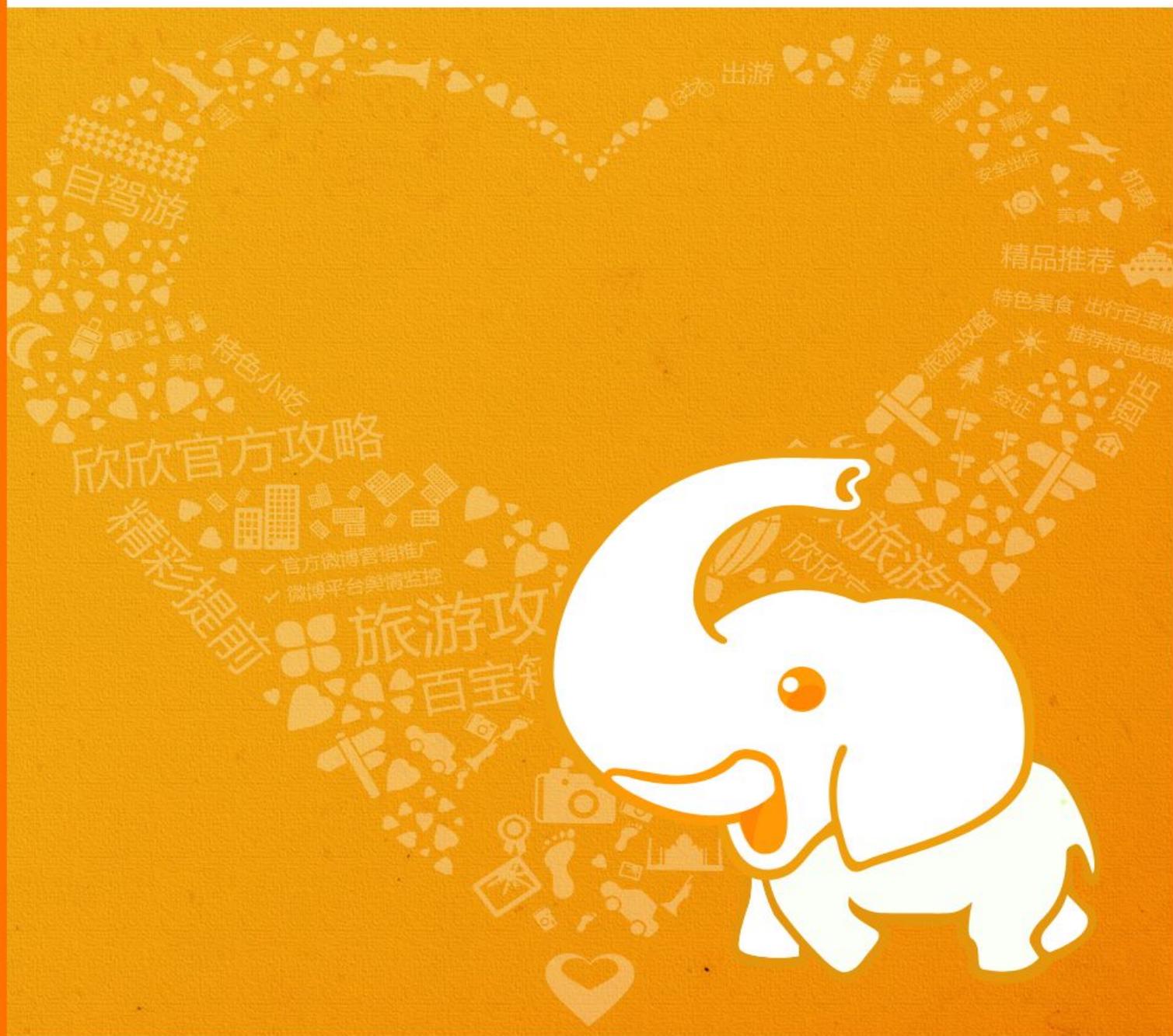


欣欣旅游官方攻略

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

稻城亚丁



精华抢先看



亚丁自然保护区

亚丁拥有惊世风光的雪域圣地，存留着大自然最古老的记忆和最纯真的脸庞。是背包客骑行、徒步和取景摄影的“香格里拉”。



桑堆红草地

秋天，这片红色在或黄或绿的白杨树衬托下，灿灿生辉，加上蓝天、白云、村庄和远处的山峦，彼此辉映出一幅色彩交织的绚丽图画。



傍河

由河流、青稞田、桦林、村落和寺院组成的高原田园风光，阳光西斜或朝阳初升时，薄雾笼罩其间，恍如仙境。是摄影和打发时光的好去处。

旅行地导览

适合人群：所有人

适合天数：3-6天

适合时间：每年4-5月，9-10月

花费预算：1600元

本地人忠告

- ① 高原天气寒冷干燥，一定要带上毛衣和羽绒服。有条件的建议穿着冲锋衣、登山鞋。此外多带些一次性内裤、袜子，这里洗衣服不太方便。
- ② 游玩亚丁自然保护区之前，要多备点干粮及饮料带上去，景区里面没什么吃的。
- ③ 高原紫外线极强，最好戴上遮阳帽和墨镜，以免灼伤皮肤和眼睛。雨具的话，最好选择雨衣，这样出行方便一些。

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

P2：稻城旅游必体验

P3：解读稻城

P5：线路推荐

P9：欣欣线路推荐

P9：交通

P12：景点介绍

P19：住宿

P21：美食

P23：购物

P24：娱乐

P24：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：

[zhangxiaoyan](#)、[一键还缘](#)、[独行侠](#)、

[spring7520](#)、[zhaoliuyi](#)、[yuyue](#)

稻城旅游必体验

1、夕阳下漫步万亩黄杨林

有人说稻城是以杨树出名的，因为好多漂亮的杨树的片子就是在稻城周边的色拉、傍河等地拍摄的。到了傍河从地势稍高的地方看下去，气势恢弘，万亩杨树林在夕阳的照射下显得熠熠生辉，小风吹过，树叶沙沙作响，仿佛是给这幅恢弘的画卷谱写的壮丽的乐章。

如果你赶在深秋来到这里，就可以顺着夕阳的光芒和自己心爱的人牵手走在无边的杨树林里，听着脚踩新落的树叶发出的沙沙声，仰望蓝天以及镶着金边的云彩。走累了，找一处河堤边背靠背的坐着，听着小溪哗哗的流水声，看着太阳一点点的从天空落到山背后，映出的红云照亮了整个天空，这是怎样的一种浪漫呀！



图片来源：欣欣会员—zhangxiaoyan

2、在与云平行的亚丁村静静发呆

1928年，洛克到亚丁时这样写道：透过丛林在远处山腰的平坝上，我看见有一个宁静的小村庄，它被郁郁葱葱的森林环绕着，几户藏楼在金灿灿的麦地中间耸立，炊烟飘飘，时隐时现，好一派香巴拉秀丽景色。

这个处于大山褶皱里的香巴拉便是亚丁村，它静静地栖息在冰峰雪原下，朝闻鸟鸣，暮听羌笛。如果有机会就住宿于此，早晨从房间窗户看出去，你会看到云就在与你平行的地方，自在的悠荡，没有那种成片云的厚实，也没有雾气的虚无，就这么静静地呆着，对着山那边的云，没有亵渎，没有诉求，没有膜拜，与神耳语。

3、稻城泡温泉晒太阳寻野趣

稻城的温泉资源可谓一绝，其中当推茹布查卡温泉。一排排露天的木板房，每个小房间里房顶用一块木板遮风挡雨，抬头可以望见蓝天白云。温泉水是从贡巴山下来的，真的是好，人泡在温泉里，疲劳一下无影无踪，出来后还可以在院子里坐着晒太阳，无不充满了野趣。

提示：位于稻城县城东南3公里处的贡巴山北麓，建议到稻城包车往返，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。

4、朝觐三神山 用身心领略上帝的后花园

稻城是香格里拉的核心，亚丁是核心的核心，三座神山更被封为香格里拉的地标性景观。到了亚丁，就要去三神山腹地，同时看到三座神山。在过去漫长的岁月里，三神山浸润了多少藏民的希冀和梦想。站在牛奶海和五色海的中间，等待亚丁三座雪山同时出现。你可以不像藏民那样为自己寻求灵魂归宿地，只看那原生态的自然风光，体会淳朴的民俗风情。雪山、峡谷、草原、森林、湿地、蓝天、白云交相辉映，不要仅用眼看路边的美景，更要用身感受朝觐三神山的艰辛、用心感受三神山的召唤，让自己的心智得到升华。

提示：三神山分别是仙乃日、央迈勇和夏诺多吉，佛名三怙主雪山，是念青贡嘎日松贡布的主体部分。“一生当中至少来一次贡嘎日松贡布转山朝觐是每一个藏人的夙愿”。他们相信，念青贡嘎日松贡布是他们灵魂的归宿之地。

5、冲古寺门前对着神山惬意泡脚

冲古寺是亚丁景区内借宿地之一，能提供热水洗脸、泡脚。爬了一天的山，回到这里登记好住宿，就可拿盆坐在登记处门口的长凳上泡脚，可不要小看了这项服务，要知道这绝不是一般的泡脚。你头上是蓝得近乎通透的天空，脚下是如熊熊烈焰般的红草地，远处是千年不化的雪山，身后是沉睡了万载的峡谷，除了这里估计再也找不出第二个这样的地方了。一边泡脚，一边欣赏远处的雪山，冷了还可以加热水，这样的享受连做神仙也不过如此了吧。

如果不怕冷，也可以到冲古寺前边的草甸上去看星星，高原的夜空，幽蓝深邃，寂静空缈，星星梦幻般地闪烁在蓝色丝绒般的夜空中。天边，偶尔有流星划过。或许还有藏家所牧养的马匹和牦牛仍在黑暗中觅食，它们脖子下的铃铛，悠扬清脆，就象那天籁之声……

提示：冲古寺的住宿目前不是很常见了，偶尔有游客跟那边喇嘛软磨硬泡，看是否能留宿，但规模很小，如果你想入住的话就看自己的嘴皮子功夫了。

6、牛奶海边喝咖啡 过足小资瘾

单听牛奶海的名字就很诱人，传说每年春暖花开之时，海水会像牛奶一样洁白如琼浆，并因此而得名。如果把作为城里小资重要道具的咖啡带到神山脚下，躺在牛奶海边晒太阳，在如此的海拔高度，在如此美妙的风景中，喝一杯提神咖啡该是多美好，多有情调的事呀！

解读稻城

一句话稻城

作者：雪狼子

稻城，一生之中至少去一次的圣地；

稻城，有你想象中的一切，也有你想象之外的一切；

稻城，让不懂拍照的人也能成为摄影大师；

稻城，每个角落都是一幅图画；

稻城，是我们最后的香格里拉；

稻城，是个一离开便会想念的地方。

——《稻城亚丁：蓝色地球上最后的圣地》

稻城在哪里

稻城县，位于四川西南边缘，甘孜藏族自治州南部。东南与凉山州木里县接壤，西界乡城县与云南省香格里拉县毗邻，北连甘孜州理塘县。

面积 7323 平方公里。境内最高海拔 6032 米，最低海拔 2000 米，垂直高差达 4032 米。县城海拔 3750 米。

稻城高原是由横断山系的贡嘎雪山和海子山组成。这两大山脉坐落南北，约占全县面积的三分之一。稻城的地形北高南低，西高东低，看上去群山起伏，重峦叠嶂，逶迤莽苍。

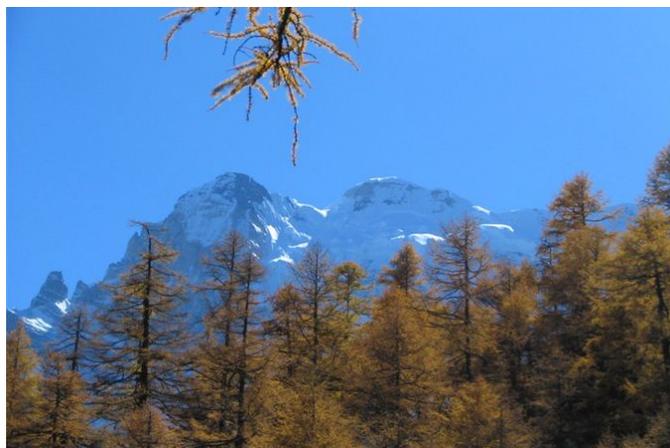


图片来源：欣欣会员——[一键还缘](#)

秋杨、红沼和油画般的乡村

早上起来，晨雾里群山起伏，美丽的稻城河从县城外蜿蜒流过，河滩上一排排白杨被秋风染黄了叶子，在太阳底下闪着金光；沿河从县城到桑堆乡一路的河滩旁，布满了红色的沼泽；炊烟飘起的牧场上，牦牛静静在吃草。

纯净的蓝天，飞过白云间的苍鹰，风格独特的藏乡建筑，金黄的秋杨，深红的沼泽，波光粼粼的小河，是多么美的一幅油画，人们归隐田园的梦想天堂，以至于一些旅游摄影爱好者在这儿一住就是十天半月。



图片来源：欣欣会员——[一键还缘](#)

神山、溪流和满山的秋色

稻城之旅的精华所在，是亚丁自然保护区。从稻城县城驱车 83 公里来到风景如画的香格里拉乡，沿崎岖的山路乘车向“闪光之山”俄初山进发，立即投入满山红叶的拥抱里。

若是骑马上山，峡谷里雪白湍急的溪流瀑布，从黄到金到浅红、深红的一层层灌木丛会伴你 6 个小时的行程。到达秀丽宁静的亚丁村，就进入景区了。

景区主体是三座呈品字形排列的雪峰：北峰仙乃日（观音菩萨峰）、南峰央迈勇（文殊菩萨峰）、东峰夏诺多吉（金刚手菩萨峰），在世界佛教 24 圣地中排名第十一位，是藏族人心目中真正的净土。一生当中至少来一次这儿朝拜，是每一个藏人的夙愿。

从景区的冲古寺到洛绒牛场一路骑马沿着湍急的河谷穿行，头顶有着各位菩萨美名的连绵雪峰在亲切地俯瞰着你，山山水水全都有了生命似的让你感动不已。

由于海拔很高，有时一天之内气候变化万千，忽晴忽雨，晨昏的云雾里仙子出浴般的雪峰，蒸腾着油烟的森林，霞光里雪山闪耀的金辉，山峦谷地上层层叠叠。

五彩斑斓的红黄绿相杂的树木，倒影着雪峰的碧澄的海子，草甸上木屋旁悠闲的牛羊，还有穿梭于草甸林间的潺潺溪流，山岚里飘着赶马人的藏歌，让你晃如置身仙境之中，忘了归处。

亚丁朝圣

亚丁自然保护区的藏名叫“念青贡嘎日松贡布”，意为“三怙主雪山”，被赋予至高无上的地位，在藏传佛教二十四大圣地中，排名第十一位。

它是藏传佛教信徒朝神拜佛、净化灵魂和洗涤罪恶的地方。早在20世纪初，美国探险家洛克在写给《美国国家地理》的文章中，便记载了亚丁朝圣的历史：“一生中至少来一次贡嘎日松贡布转山朝觐，是每一个西藏人的夙愿。”

转山是藏族同胞对“神灵”最为虔诚的表现。让身体最大可能地亲近神山，让耳朵聆听佛的声音，把汗水甚至于生命留在朝圣的路上。面对雪山，脚步每一次的抬移，经轮每一次的转动，眼睛每一次的凝视，都会在他们心中产生极大的满足和幸福。

对于你我来说，进入亚丁，也许并不完全心怀朝圣的虔诚，但置身于圣洁雪山的包围之中，你仍能感到“神”的力量。纯净的空气冲淡了欲望、驱走了杂念，甚至能听到大自然的呼吸……

推荐朝圣地：仙乃日、央迈勇、夏诺多吉



图片来源：欣欣会员—独行侠

稻城拜“色”

稻城之美，美在色彩。县城内外任意驻足，都是摄影和打发时光的好去处。

群山起伏，美丽的稻城河从县城外蜿蜒流过；沿河从县城到桑堆乡一路的河滩旁。

你会看到蓝天、白云、黄杨、红草、雪山、绿水；炊烟飘起的牧场上，牦牛静静在吃草；朴素亮丽的藏乡建筑上，苍鹰深沉飞过……

所有这些，会构成怎样完美的一幅油画？不少旅游摄影爱好者在稻城住下就是十天半月，因为他们相信天堂的颜色就在这里。

稻城的风光不仅绝美而且慷慨，在公路旁就可欣赏到。其中“桑堆小镇”、“傍河夕照”、“色拉晨雾”最为著名，建议摄友在日出或黄昏拍摄这些田园风光。

另外提醒，如果能拍下炊烟或薄雾，图片会更加秀丽；河边的胡杨树也常会被一束天光所罩，不要放过这些美丽的瞬间哦。

推荐拜“色”地：桑堆小镇、傍河与色拉、海子山



图片来源：欣欣会员—二键还缘

线路推荐



经典线路

稻城亚丁仙境三日游

线路设计：

- D1：桑堆小镇→奔波寺（蚌普寺）→傍河与色拉→茹布查卡温泉
- D2：茹布查卡温泉→贡嘎郎吉岭寺→亚丁自然保护区→冲古寺→珍珠海
- D3：亚丁自然保护区→冲古寺→仙乃日→夏纳多吉→洛绒牛场→五色海→央迈勇→牛奶海

线路指导：

第一天

前两日舟车劳顿，所以在稻城的第一个早晨不用起的太早（不过，如果想去色拉拍晨雾，最好7：00起床）。早餐后，在彭松措、喜波热等几个山庄租辆自行车（一天25元左右），然后搭顺风车到桑堆，从桑堆往回骑，下坡路比较轻松。沿途都是以田园风光为主，并且会经过代表稻城特色的红草地，另外还可以去路旁的蚌普寺等寺庙参观。

午餐吃自带干粮，休息片刻后继续骑车返回稻城，不用太赶时间，于天黑前抵达稻城即可，这样就还可以欣赏到傍河夕照。用完晚餐，再晃到茹布查卡村中泡一泡温泉。这里家家户户都开起了温泉浴，

随便选择一家,舒舒服服泡上一阵,再慢慢悠悠骑着自行车返回县城(或来回包车30元),也算是一种别样享受。宿稻城。

第二天

早餐后,再次前往茹布查卡温泉,去源头探景,涓涓的小溪、零星点缀在小溪旁的河滩、以及郁郁葱葱的高原灌木丛,都是您摄影的绝好题材。在此可以体会到最真实的民俗民风及藏家风情,也可以赤脚于冷热河中和鱼儿嬉戏,别有一番感受。来回时间1.5小时。

之后出发前往亚丁村龙龙坝,沿途可以再次欣赏到傍河、色拉晨景。途中翻越波瓦山,世外桃源般的藏式村寨,以及万亩胡杨林的迷人风光会不经意出现在眼前。还可以朝拜600余年历史的贡嘎郎吉岭寺(稻城最大的黄教寺庙,门票10元/人),拍一拍随风飘动的经幡,转一转千年历史的玛尼堆,拨一拨满腹经文的转经桶。

12:00 抵达日瓦乡,吃午饭,买亚丁景区门票(门票:150元/人,学生优惠票80元/人。售票时间为7:00—18:30)。12:30 出发前往亚丁村龙龙坝,13:30 抵达龙龙坝,安排好住宿后,14:00 徒步或骑马前往冲古寺。15:00 到达冲古寺,前往珍珠海,来回2.5小时,17:30 返回冲古寺,18:30 返回亚丁村晚餐,可以尝一下当归或虫草炖高原土鸡,100元/只。不过亚丁不管什么样的菜式都带有酥油味,不习惯可自带干粮。宿亚丁村或龙龙坝。

第三天

6:30 起床(8:00 马站开始营业)。今天的主要任务是游览“三怙主”神山(仙乃日、央迈勇、夏纳多吉)和牛奶海、五色海。退房,包车的话最好与司机商定当天下山时间,将主要行李放到车上。此外,今天的午、晚餐皆需自带干粮解决,要提前准备好。

8:00 从龙龙坝租马(景区全程往返180元)出发,顺贡嘎银沟进入真正的香格里拉,途中如果天气较好,可欣赏到壮丽的日照仙乃日金山——海拔6000多米的仙乃日雪峰高耸入云,在太阳的光辉下熠熠闪着金光,当金光最终完整地罩住整个仙乃日雪峰时,眼前的雪山已仙化成一座金色的山。9:00 到达冲古寺。冲古寺是拍摄仙乃日雪山和夏纳多吉的最佳地点。其中立经幡的山头(由厕所那条路往上走),是拍这两个地方的最佳角度。

11:00 到达洛绒牛场,徒步前往五色海、牛奶海。1个多小时后开始翻越第一个4800米的垭口,出了垭口就近五色海了,五色海位于海拔5000米左右的山坡上,需要用30分钟时间攀登,牛奶海则就在坡下。13:00 到达五色海,13:30 到达牛奶海。从牛奶海转而右行返回洛绒牛场,围绕仙乃日继续前行,山势陡然下降,人实际上行走在4200米以上的仙乃日群山的山腰上,于16:00 到达洛绒牛场。

一路上山坡陡峭,淙淙的溪水从高耸的杉树下流过。头顶是蓝的发黑的天空,四周是白雪皑皑的神山,还有路边巨大的玛尼堆、雄伟的白塔、漫山遍野的经幡和洁白的哈达,山峦下的村庄,田野上的牛马,小河边的藏房,阳光下的金灿灿的杨树,以及挂在骡马脖颈上的铜铃叮当作响,在宁静的山间回荡……这些组合在一起,让人前所未有地感到大自然的纯净和真实,以及自己的渺小。

在洛绒牛场稍事休息,然后租马返回,18:00 到达龙龙坝。乘车3小时,21:00 抵达稻城。

稻城亚丁周边八日游

D1: 成都→丹巴

早上从成都出发,有多条线路可以到丹巴,途中有多个景点,比如卧龙自然保护区、四姑娘山、小金等,经过大约9个小时的车程到达丹巴。

餐饮:

路上需要自备干粮,到达丹巴后,县城里有不少饭馆,比如重庆一品火锅店、王老五饭店、兴丹大酒店、粗茶淡饭等,游客有多种选择。

住宿:

丹巴县城的宾馆和民居都有提供住宿,青年旅社、嘉绒小院还有鑫馨宾馆、孜大渡源宾馆等,在丹巴住宿不用愁。

Tips:

路途遥远,几天的行程里海拔日渐升高,要备好各种药品和换洗的衣物,做好长途跋涉的准备。

D2: 丹巴→新都桥→雅江

今天的行程中仍有不少景点可以看,丹巴的甲居藏寨很有特色,朋友们一定要慢慢走、细细看,藏寨在相对高差近千米的山坡上,洒落在绿树丛中,衣服田园牧歌式的画卷展示在你眼前。梭坡碉楼,则是另一种风格的建筑。之后像牦牛河谷方向前行,在塔公草原观雅拉神山,在经过新都桥,翻越高尔寺山,就能到达今天的终点站雅江。

餐饮:

甲居藏寨里很多村民都把自家房子改造成了小旅馆,有餐饮提供。新都桥可吃到川菜和藏菜,当地的蔬菜完全靠内地输入,而藏式口味的糌粑、面粉、青稞、酥油茶、牛羊肉随处可见。路过塔公草原的时候,你也许能喝到这辈子最纯正香浓的牦牛酸奶,一定不能错过。

住宿：

可以在雅江住宿，雅江提供住宿的地方不少，宾馆和民居都有。

D3：雅江→理塘→海子山→稻城

早上从雅江出发，翻越剪子弯山、卡子拉山，这两座山都是四千多米高。路上能看见成群的牛羊遍布草甸，还有藏民的帐篷，热情的藏民会向过路客提供耗牛奶，能不能喝到就看你的运气了。大约会在中午到达理塘，在这里解决完午饭下午继续上路。海子山在理塘和稻城之间，平均海拔 4300 - 4700 米，是青藏高原最大的古冰体遗迹，嶙峋怪石及大小海子星罗棋布，被称为“稻城古冰帽”。过了海子山就到了稻城。

餐饮：可以在理塘解决餐饮。不过理塘受海拔高度影响，饭菜都需要用高压锅才能煮熟，等待时间长。理塘的仙鹤广场、综合市场周边是餐饮集中的地方。

住宿：

晚上住在稻城，稻城的旅游资源开发的很多，所以住宿完全不成问题，这里选择很多，游客根据自己的需要做决定吧。

Tips：

- 1、海拔在不断升高，一定要注意自己的身体，适时调整。
- 2、路上注意补充药品和食物。

D4：稻城→亚丁

早晨从稻城出发，经过色拉、傍河，这里的清晨很安静，色拉的晨雾也进入了很多摄影者的取景框。翻越波瓦山，领略藏式村寨的和胡杨林海的美丽。贡嘎郎吉岭寺是日瓦县最大的黄教寺院，寺院建筑宏伟，壁画精美，存有一尊弥勒铜像，是五世达赖所赠，非常珍贵。走到这里的朋友可以为家人亲朋祈福。午饭时间到达日瓦乡，很快就能到亚丁龙龙坝了，建议先安排好住宿，然后轻装上阵，去冲古寺和珍珠海玩一圈。

餐饮：

日瓦乡有几个小饭店，其中有一家山东饺子面馆，提供面食，吃不惯当地食物的朋友可以去尝试。

当地的高原炖土鸡比较有名，以当归和虫草炖食，但无论是什么，这里的饭菜都有浓浓的酥油味。所以仍旧建议自己带一些食物、零食和水果，以备不时之需。

住宿：

可以住宿在亚丁村或者龙龙坝。龙龙坝有不少民居可以住宿，价格

适中。另外，背包客也可在冲古寺附近露营，自搭帐篷要收取费用，冲古寺宿营点是看仙乃日的最佳选择，无论是风景还是规模都是最好的。

Tips：

- 1、贡嘎郎吉岭寺有门票，每人 10 元。
- 2、在冲古寺附近露营，自搭帐篷要收取每人 10 元/天的费用。

D5：亚丁→仙乃日→绒洛牧场→五色海→牛奶海

今天是亚丁景点一日游。建议包车，提前与司机商量好下山时间，将大件行李放在车上，减轻负担。从龙龙坝骑马出发，途中可欣赏到仙乃日金山，皑皑白雪在金灿灿的太阳光下褪去白色纱衣，化身瑰丽金山，让你不得不惊叹大自然的鬼斧神工。冲古寺是欣赏这美景的最佳地点。中午之前到达洛绒牧场，徒步前往五色海和牛奶海，过程中需要翻越垭口，海拔上升，一定要注意高原反应。五色海会如魔镜般变幻着颜色，低调而沉稳，牛奶海则像被丝绒包裹地华丽美玉，让人一看再看。两个景点各有特色，都是不能错过的。看完后回到绒洛牧场，骑马返回龙龙坝。

餐饮：

这一天的路上几乎没有提供餐饮的地方，所以需要自备干粮，要提前做好准备，备足粮食。

住宿：

住宿可以选择和昨天一样的地方，住宿在亚丁村或者龙龙坝。龙龙坝有不少民居可以住宿，价格适中。另外，冲古寺内提供住宿，背包客也可在冲古寺附近露营，自搭帐篷要收取每人 10 元/天的费用，冲古寺宿营点是看仙乃日的最佳选择，无论是风景还是规模都是最好的。

Tips：

今天的游览时间非常长，是很疲劳的一天，建议做好充分准备。

D6：亚丁→稻城

早起到珍珠海拍摄仙乃日日出和倒影，大自然的美丽会再一次震撼到你。之后返回稻城，大约需要 3 个小时左右，到了之后可以逛逛稻城周边的小景点，可骑自行车或搭车去桑堆小镇，公路沿线的牧场开阔平展，河流平缓如镜，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，傍晚时回到稻城，能看到河边落日。晚餐后可去茹布查卡温泉泡温泉，给这两天疲惫的身体一个放松修整。

餐饮：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,部分餐馆可提供米饭、炒菜,但米饭有些生硬,不好吃,菜类极少。为防止无法适应其特殊的口味,旅游者最好自备一些干粮。尤其建议带一点水果,能补充水分和维生素。

住宿: 茹布查卡村里到处是民营的温泉浴池,选择很多,不过条件一般,10元/人,单人间。温泉周围也有稻城圣地亚丁酒店、稻城藏香楼客栈和部分青年旅社,游客可根据自己需要做选择。

稻城里也有很多住宿选择。

D7: 稻城→新都桥

今天开始踏上返回的道路了,来时没有好好欣赏的景在回程时可以补上。早晨欣赏完稻城的晨景,就往返。傍晚时到达高尔寺山,可以这里看到贡嘎日落的景色。之后会到达“摄影天堂”新都桥,不过很可能天色已晚,难以拍摄了。

餐饮:

可吃到川菜和藏菜,新都桥的蔬菜完全靠内地输入,而藏式口味的糌粑、面粉、青稞、酥油茶、牛羊肉随处可见。不过路途遥远,仍需自备一些干粮,随时补充能量。

住宿:

新都桥附近散落着许多藏族民居客栈,出门即是景,价格也都不贵。

D8: 新都桥→康定→二郎山→成都

今天就要结束行程,离开藏区了。早晨出发前,可以在新都桥附近转转,弥补昨天没能摄影的遗憾,这里是摄影天堂,随便咔嚓几张都是很美的。随后出发,翻越折多山,可以再留念几张,毕竟行程马上就结束了。随后经康定和二郎山,大约10个小时的车程之后,返回成都,结束稻城周边8日游。

餐饮:

可以在新都桥解决早餐,然后这一路仍需要自备干粮,尤其是吃不惯酥油味的游客。

住宿:

回成都住宿即可。

从泸沽湖徒步穿越到稻城

从云南泸沽湖徒步穿越到四川稻城亚丁这条线路,为古代茶马古道一部分,是古时茶马互市的重要驿道。2003年出版的《中国徒步穿越》将这条线列为中国徒步穿越的经典线路,其吸引力指数不断攀升,即便再异常艰辛的旅程也未能阻挡徒步者前行的步伐。

徒步线路

东线: 温泉乡→利加嘴村→屋脚村→屋脚乡→羊棚→达克谷多垭口→卡尔牧场→雀儿山→邛引村→卢杜村→通天河边→东拉村→杜鲁村→四家村→金矿→嘎洛村→嘎洛牧场→嘎洛垭口→夏洛多吉垭→冲古寺

西线: 温泉→依吉乡→卡瓦村→库克村→色苦村→俄牙同乡→东义区→卡斯村→卡斯牛棚→亚丁→稻城

徒步线路说明

从泸沽湖到稻城亚丁的徒步穿越一般有两条路径,都是以永宁温泉乡为起点。一条是经下依吉到俄牙同乡之后往东义方向,从卡斯村开始穿越卡斯地狱谷,再从仙乃日和央迈勇雪山之间的垭口穿下去,经牛奶海、洛绒牛场抵达亚丁冲古寺。徒步三天左右到俄牙同乡之后,有简易的公路可以通向卡斯村,只是过往车辆很少,可以租用手扶拖拉机。这条路不算艰难,只需穿越几片原始森林和5000余米的央迈勇雪山垭口,没有几座高山可翻,除了卡斯地狱谷之外风光也有限。

另一条是往卡尔牧场方向,过通天河边的金矿之后,从夏洛多吉雪山的垭口翻过去,直达亚丁冲古寺。这条路基本上是在高原上跋涉,需要翻越三座4000米左右的高山垭口和4800米的夏洛多吉垭口,一路颇为艰难。

徒步线路选择

东线和西线的比较,东线较长,需要8到12天,沿途风光相对较美,但不经过卡斯地狱谷;西线较短,需要7到9天,前五天的风光不如西线佳,但经过卡斯地狱谷到亚丁的风景绝美。

线路起始点的选择

泸沽湖海拔2000米多一点,亚丁的洛绒牛场海拔4000多米,所以更多的人选择从亚丁出发,虽然两个方向都是要不断上升和下降,但毕竟总体海拔高度下降了近2000米,体力上要轻松一些。

稻城到木里的穿越

如果你想直接从稻城穿越到木里,就直接从洛绒牛场步或骑马绕央迈勇神峰到扎朗,经莫玉、东拉沿水洛河到新藏。

在扎朗是最后看到三座神峰的地方,从扎朗出发,沿途最高山峡谷,茂密的原始森林,从这里就进入木里过木里大寺。整个路线需要4—5天时间。

同样,徒步需要好的体力,路上可能会有高原反应,应该找向导,并且准备足够的食物和药品。

欣欣线路推荐



稻城亚丁豪华纯玩七日游

门市价：2080¥

欣欣价：1580¥ [立即预订](#)



稻城、亚丁六日游/豪华等 每周六出发

门市价：1300¥

欣欣价：1200¥ [立即预订](#)



成都到稻城亚丁换线六日游

门市价：1850¥

欣欣价：1550¥ [立即预订](#)



[纯玩跟团]成都出发到稻城亚丁纯玩六日游

门市价：1450¥

欣欣价：1350¥ [立即预订](#)



海螺沟-稻城亚丁7日纯净之旅

门市价：1800¥

欣欣价：1550¥ [立即预订](#)



【新都桥,稻城亚丁六日游】

门市价：1600¥

欣欣价：1480¥ [立即预订](#)

[>>更多线路推荐](#)

交通



稻城及其周边位置示意图

外部交通

飞机

[>>更多打折机票信息](#)

稻城暂时没有机场（稻城亚丁机场已经在建，2013年正式通航）。目前最近的是康定机场和云南香格里拉机场，与稻城县城分别都相距一天的车程。你可以到了康定之后，转乘康定到稻城的长途汽车前往稻城。

客车

[>>更多汽车时刻信息](#)

稻城没有机场（最近的是康定机场，2008年底才开通），也没有铁路通过，唯一快捷的进入方式就是乘坐汽车。而且，如果有高原反应，坐车过去会让你有个逐渐适应的过程，一路上风景很好，也不会感到疲劳。

进入稻城，主要有两种行程：一是从成都往西经康定、理塘（川藏南线）再折往南到稻城，二是从云南中甸经四川乡城再到稻城。

成都到稻城

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。票价约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。

成都新南门车站地址为成都市临江路57号，可乘公交车线路：6路、8路、28路、35路、43路、48路、49路、55路、76路等到达，咨询电话为028-85433609。

康定到稻城

康定汽车站每天早上6点有发往稻城的班车，游客可从成都到康定，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

香格里拉到稻城

香格里拉到稻城每天都有班车，车票约103元。从香格里拉到稻城一天可到达，但中途有一段要过山垭口的路是泥路，路况较差。

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、云南香格里拉的班车，每天早上六点发车。而去理塘、乡城等短途不卖票，早上直接上车买票即可。

自驾

成都方向进入稻城

从成都方向进入稻城亚丁，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，再经过映秀、卧龙、巴郎山、小金、丹巴、八美、塔公、新都桥，在新都桥与南线交汇。

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。

云南方向进入稻城

目前从云南方向进入稻城亚丁有两条线路可供选择，其一是从香格里拉（原中甸）翻大、小雪山，经过乡城县直接进入稻城，其二是从香格里拉经奔子栏，绕道得荣，再经过乡城，最后到达稻城。

绕道得荣相对于直接从香格里拉到乡城，多出 100 公里路，但这条线路况相对好一些，全程以柏油路为主，只有 30 公里碎石路面。自驾游客需从自身车况及时间计划等多方面进行权衡。

内部交通

出租车

稻城县是个“巴掌大”的地方，县城里有夏利和面包车出租车，一般城内都是 5 元，去茹布查卡温泉村泡温泉车费往返 30 元。从稻城到桑堆小镇包车去大概要 150 元，当天往返。拼车的话，小面包车（6 坐）价格为 30 元/次。

在亚丁人社区旁边的空地上经常停靠着很多小面的，包车去亚丁自然保护区来回车费 400—450 元。要和司机约好回程的时间。稻城至亚丁坐车需大约 3 个小时。独行者可以在稻城去往亚丁的路口，拦去亚丁接客人的空车，单人单程价 60 元。回程时同理。

包车

包车去亚丁自然保护区来回车费 400—450 元。独行者可以在稻城去往亚丁的路口，拦去亚丁接客人的空车，单人单程价 60 元。

自行车

稻城县城出租自行车的很多，去比较近的景点完全可以骑行。自行车出租的价格在一天 10 元左右。

推荐骑行线路：

- 1、傍河与色拉：前往亚丁方向的路上，一路上有无限好风光，摄影发烧友不要错过。
- 2、桑堆小镇：距稻城县城 28 公里，风景绮丽，在公路沿线的牧场开阔平展，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。这一段骑行路稍长，可选择去的时候搭车，回程骑行。
- 3、茹布查卡温泉：位于稻城东南 3 公里处的贡巴山北麓，与亚丁方向相反。距离近，可以慢慢骑车过去，泡个温泉看看风景。

小贴士：稻城县城内也有三轮摩托车可供租用，在县城内行走是 2 元/次，可以按小时租用到近郊，15 元/小时

景点介绍

稻城县周边

桑堆红草地

桑堆红草地位于稻城县桑堆乡吉依村，地处桑堆至稻城的公路旁边。吉依村地势平坦，河流纵横，形成大面积湿地，湿地里生长着茂密的水藻植物。

每年9月底10月初，这里的水草仿佛在一夜之间被点燃，一团团、一簇簇的红草极为张扬铺向水中，火红一片，映衬在蓝天碧水之间。红草地的“红”，不是含苞待放的花的嫩红，也不是花儿盛开时的火红，那是一种经历风霜吸收阳光的果实之红，苍劲中透着自在，壮美中透着自然，极像一位虚怀若谷的老人，经历了“赤橙黄绿青蓝紫”的人生后，正悠闲自在地观赏着万类霜天竞自由。

而分布在红草地周围古朴的藏式民居，泛着金色阳光的青杨林，同红草地巧妙的结合为如梦般五彩斑斓的世界。



图片来源：欣欣会员—[zhaoliuyi](#)

门票 红草地 10 元/人。

交通 红草地距稻城县城约 28 公里。游客可从县城租自行车前往桑堆红草地，租车费用为 20 元/天。

傍河

傍河是一条河的名字，也是一个乡的名字，位于桑堆（北）至色拉（南）两村之间。

傍河景区是由河流、青稞田、桦林、村落和寺院组成的如诗如画的高原田园风光，阳光西斜或朝阳初升时，薄雾笼罩，恍如仙境。

傍河夕照

傍河夕照是稻城亚丁经典风光之一。傍河在此地流经的地方十分平坦，河水无拘无束的分成无数支细流，弯弯曲曲地在坝子里漫延，弯出最美丽的曲线。河水在夕阳的斜晖中闪烁着粼粼波光，稀疏有序的青杨树点缀在画面最恰当的位置，而远处的村寨也非常巧合地升起炊烟或氤氲在薄薄地雾气之中……

交通

稻城到傍河有 8 公里路程，体力好的人步行去即可。或者也可以骑自行车过去，在高原公路上骑车别有一番滋味。

万亩杨树林

青杨是川西高原一大特色树种，稻城县城周围的万亩河滩青杨林，是世界上海拔最高，造林面积最大的人工林。

这里的万亩青杨林依山近水，春天万顷碧波，翠绿一片。秋天，树叶变黄了，天宇间笼罩在一片金黄之中，不用修饰，就是幅自然风光画。

贴士

- 1.青杨林位于从稻城县城前往亚丁景区的路途中，距离县城很近。沿路有“万亩观景台”交通提示。
- 2.青杨林最佳观赏时节为 9 月下旬和十月份，一般早晚光影效果最佳。

万亩青杨林：生命禁区里的奇迹

二十多年前，稻城所在的位置，饱受沙尘之苦。为解决沙尘之苦，稻城县民就在县城周围，进行了大规模植树造林，这些的青杨树，据说是当年稻城人民，每人一棵种起来的。

经过全县人民几十年的努力，现在稻城县城附近，已有近三万亩的青杨树林了，更被联合国教科文组织收录，誉为“生命禁区的奇迹”。

著杰寺

“著杰寺”藏语意为“巨龙盘踞之地”，因其山形如龙盘而得名。位于桑堆乡境内，距县城 20 公里处，由被誉为“藏地三宝”之一的帕莫竹巴·多吉杰布创建于宋乾道五年（藏历第三饶炯）公元 1169 年。

国家二级保护动物——野生藏马鸡

著杰寺古木参天，环境幽雅，鸟语花香。每天早上 7 点和晚上 6 点，成群结队的野生藏马鸡会准时飞到这里，接受僧人们的喂食，成为该寺一道独特的风景。

交通

稻城往桑堆方向将近 10 公里的右侧便是去著杰寺的路口，游客可自驾前往，也可从稻城县城包车前往。



茹布查卡温泉

茹布查卡温泉位于稻城县城东南 3 公里处的贡巴山北麓，茹布查卡是因地名而命名的温泉，茹布藏语意为“朋友”，“查卡”藏语就是温泉，别名查合温泉，是甘孜州著名的高温蒸气泉，温泉出口处水温一般为 68℃，最高达 80℃，昼夜流量高达 7000 立方米，温泉水质清澈，无色无味，不含硫，可饮用，具有强身健体，延年益寿，舒筋活血，调理人体内分泌功能，治疗皮肤病之功效。

交通

包车从稻城往返约 30 元。推荐走路，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，当天即可往返。也可在稻城县的彭松措、喜波热等几个山庄租自行车前往。

色拉

稻城县色拉乡位于稻城县城西南 8 公里。东邻金珠镇，南连赤土、巨龙乡，西依木拉乡，北接傍河乡。

色拉藏语意为“光明之地”，因地势开阔向阳而得名。被称之为“摄影天堂”的色拉草原，地势宽展，坡度和缓，晨曦中的草原，薄雾朦胧，空气清新。当金色的阳光洒在圆润的山脊上，纵横沟壑显得泾渭分明，阳光下的山体婀娜多姿。其中“傍河夕照”与“色拉晨雾”都非常著名。

色拉晨雾

色拉也是一个非常美丽的草原，地势宽阔，坡度和缓，四周为圆润的山丘包围。早晨的色拉十分静谧，空气中弥漫着青草的气息。太阳从山峦的背后升起，一点一点掠过山脊，在辽阔的草地上移动着向前蔓延。在地上缭绕着朦胧的薄雾，飘渺而神秘。

摄影小贴士

在稻城去色拉的路上，离“色拉”的路牌大概 400 米左右，在马路的左手下车，往傍河方向走去，是拍摄“色拉晨雾”的最佳景点处。

奔波寺

奔波寺位于稻城亚丁桑堆乡境内，海拔 3943 米，距县城 30 公里，建于南宋淳熙五年（公元 1179 年），此寺不设活佛转世制。寺庙由哈奔掌管任期三年，该寺推行农禅并重，僧侣要参加农牧劳动，佛事活动，根据农忙等情况，佛事随之变更。

交通

奔波寺地处海子山通往稻城县城公路旁边，游客可在前往稻城亚丁或返回途中顺带参观。如需从县城专程前往，可包车。

摄影小贴士

奔波寺依山而建，气势宏伟，如选择拍摄地点，可以在公路边隔河取景，也可以沿着往理塘方向的路，从高处往下取景。寺庙里的喇嘛很友善，而且里面雀鸟很多且不怕陌生人，如想怕一些精致小品，可准备好食物喂鸟。

磨房沟

磨房沟是通向海子山的山溪小沟。公路顺沟而上，全长 43 公里。沟内牧草丰茂，溪流潺潺，高原黄鱼成群穿梭。山峦、草场的灌丛中旱獭、野兔、藏雪鸡等小动物随处可见。

从磨房沟沟口乘车 43 公里，再步行 3 小时可抵达兴伊措。兴伊措(海拔 4420 米)是海子山最大的高山湖泊，藏民视为圣湖。湖水碧蓝沉凝，鱼游其间；湖面宽阔，百鸟栖息。极目远望，天地浩瀚无限，乱石铺天盖地，自然景观绚丽磅礴，气势宏大。

交通

游客可包车前往磨坊沟，县城至桑堆磨房沟小车往返 60 公里，40 元/人。

亚丁自然保护区

亚丁景区内部交通

景区观光车

运行区间：香格里拉乡(日瓦)至亚丁景区龙同坝
票价：120 元/人(往返)

香格里拉乡(日瓦)——亚丁景区龙同坝
始发时间：7:00
收车时间：5:00
车次间隔：30 分钟

亚丁景区龙同坝——香格里拉乡(日瓦)
始发时间：9:30
收车时间：6:00
车次间隔：30 分钟

特别说明：
观光车票使用次数仅限于 1 次使用，隔天乘坐观光车只提供优惠服务：80 元/人(往返)；

景区电瓶车

运行区间：冲古寺草坪至洛绒牛场
票价：80 元/人(往返)
购票方式：冲古寺草坪售票点单独购买
运行时间：单程约 20 分钟
发车时间：早 7 点

景区马帮

骑行区间：龙同坝至扎灌崩
票价：上行 40 元/人，下行 30 元/人
购票方式：龙同坝售票点、扎灌崩售票点
骑行时间：单程约 20 分钟
发车时间：早 7:30——下午 5:00

骑行区间：洛绒牛场至牛奶海、五色海
票价：300 元/人(往返)
购票方式：洛绒牛场售票点
骑行时间：单程约 2 小时
发车时间：早 7:30——下午 3:00

亚丁景区门票信息

门票价格

普通票价格：150 元/张
优惠票价格：80 元/张
凡购票进入景区的游客可游览景区内所有景点。

优惠票政策适用范围

- ①持有本人学生证的在校学生。
- ②持有本人军官证、士兵证的现役军人。
- ③残疾人。
- ④60—70 岁老人(凭身份证或老年优待证)。
- ⑤持有国家新闻署颁发的记者证的记者。

售票时间及地点

早上 7:00—下午 18:30，下午 18:30 分以后不再售票。香格里拉镇亚丁游人中心。

门票有效期：3 天。



仙乃日雪山

乃日雪山是稻城亚丁景区三神山之首，是四川第五大山峰，海拔 6032 米。巍峨伟丽，端庄祥瑞，藏语意为“观世音菩萨”，是“三怙主”雪山的北峰。

浑身浸透高贵气质的“仙乃日”，顶峰终年积雪不化，其山形酷似一个身体后仰的大佛，傲然端坐在莲花座里。在她前面的那座山是金刚亥母，她左边金字塔般的山峰是白渡母，右边飘拽着无数经幡的是绿渡母，绿渡母旁边林立的冰蚀角峰是众多降香母和妙音仙女，传说：她们弹奏着天籁之音，传到了仙乃日背后的地狱谷中，让地狱中的罪人听到仙律，减轻痛苦，循循善诱，能幡然悔悟，早日脱离苦海。



图片来源：欣欣会员—yuyue

冲古草坪

冲古草坪是大型冰川 U 型谷口，是天然的盆景，主要由草地、森林、小溪和玛尼堆组成。

站立于冲古寺草坪，雪水分成好多道溪流穿过草坪，注入圣水河。水流呈一种奇异的淡青色，周围是绿草黄花，加上人工筑成的木栈道，构成了一道养眼的风景线。而稍远处的经幡、玛尼堆、冲古寺，以及仙乃日和夏诺多吉两座神山，更使游客由衷感到大自然的雄伟和神奇。

贴士

1. 冲古寺草坪是前往洛绒牛场或冲古寺的必经之地，游客在此可乘坐电瓶车前往洛绒牛场，往返费用为 80 元/人。
2. 冲古寺草坪内现已修设木栈道，游客可穿行其间。为了保护景区内环境，请游客不要随意进入草坪，踩踏草场。

贡嘎冲古寺

贡嘎冲古寺位于仙乃日雪峰脚下，意为填湖造寺，海拔 3880 米，始建于元朝，至今已有 800 多年历史，现为黄教寺庙，归贡嘎岭即吉岭寺管。根戈活佛派有扎巴在此念经颂佛，小经堂内供有泥塑释迦。

冲古寺地理位置优越，是稻城亚丁景区内一个有名的节点。是观赏三坐神山——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。

珍珠海（卓玛拉措）

珍珠海又称“卓玛拉措”。“卓玛”意为“仙女、渡母”之意；“措”为“湖泊、海子”之意，是仙乃日左边白渡母的魂湖。卓玛拉措海拔 4100 米，面积 0.75 公顷。相传很久以前，仙乃日脚下原是一个大湖泊，后来决堤后湖泊变小，剩下了现在的湖——卓玛拉措。



图片来源：欣欣会员—zhaoliuyi

贴士

1. 从冲古寺草坪到珍珠海，全程为上坡路，路面已铺设木质栈道，约三公里，徒步约四十分种；
2. 游客需尊重当地藏民俗习惯，勿在卓玛拉措圣湖洗漱。

夏诺多吉

夏诺多吉意为“金剛手菩薩”，是“三怙主”雪山的东峰，海拔 5958 米。夏诺多吉山峰耸立在天地之间，在佛教中是除暴安良的神祇。

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，马头金刚下方丹霞风林地貌为“八百罗汉”。神山脚下洛绒牛场边是当年洛克先生宿营处。

扎灌崩

“扎灌崩”海拔 3850 米，藏语意为“大山崖的末端”，“扎灌”藏语意“山岩上的修行洞”，“崩”为尾巴处。意为山岩下的大坝。

相传在该处山崖上一岩洞中有高僧修行，后就依该山洞修建了庙寺。扎灌崩分布有金字塔般雄伟壮丽的玛尼堆，是稻城亚丁转山藏民千百年来一块块堆砌而成。

交通

扎灌崩为稻城亚丁景区马帮集结点。游客从龙同坝骑马至扎灌崩，费用为 40 元/人；从扎灌崩骑马至龙同坝，费用为 30 元/人。

贴士

从扎灌崩到冲古寺为沙石上坡路，全程约 1 公里。游客返程如需马帮服务，则需在扎灌崩租马。

央迈勇



图片来源：欣欣会员—yuyue

央迈勇，藏语意为“文殊菩萨”，海拔高度为 5958 米，为“三怙主雪山”的南峰。文殊菩萨在佛教中是智慧的化身，央迈勇神山形似文殊菩萨手中的智慧之剑直指苍穹，冰晶玉洁傲立于苍穹。神峰下由群山环绕的宽阔峡谷间，森林、草地、溪流和睦地各守一方，一派气势莽莽的自然景观。

1928 年，洛克先生在云南与稻城毗邻的群山重岭中，遥望见了央迈勇，被她圣洁，高贵的气质折服，在记中写道“她(央迈勇)是我见到的世界上最美的山峰”。

洛绒牛场

洛绒牛场海拔 4200 米，为附近藏民放牧的高山牧场。其本身具有广阔壮美的景致，“日松贡布”三座神山环绕周围，贡嘎河从草场穿梭，林间溪流潺潺，与牧场木屋交相辉映，构成了一幅原始而又迷人的景色，游客身处其中，仿佛进入香格里拉神秘境界。

洛绒牛场也是通往五色海、牛奶海的必经之地，另外小转神山仙乃日也要经过这里(由冲古寺出发，经洛绒牛场绕仙乃日转一圈，全程 20 公里)。

贴士

1. 从冲古寺到洛绒牛场大约 7 公里路程，全部为水泥道路。徒步所需时间约为 3 小时，具体时间因个人体力情况而异。一路上仙乃日，夏诺多吉和央迈勇依次出现，这段行程是拍摄亚丁三神山的最佳区域。
2. 稻城亚丁景区已开通冲古寺到洛绒牛场的电瓶车，往返费用为 80 元/人，单程所需时间为 20 分钟。
3. 洛绒牛场海拔较高，气温低，且山风较大，游客需带足衣服，做好保暖准备工作。
4. 现阶段洛绒牛场不允许游客任何形式留宿。

牛奶海

牛奶海藏语为“俄绒措”，传说每年春暖花开之时，海水会像牛奶一样洁白如琼浆，并因此而得名。

牛奶海在央迈勇的山坳里，海拔约为 4500 米，呈扇贝形，面积 0.5 公顷。中间是碧蓝的雪水，四周雪山环绕。近岸边的水略有些黑色，下面都是久远植物的沉积，往里面是浅绿色的一带，再深处便是碧蓝色的水面，蓝得透亮。

贴士

1. 游客从洛绒牛场可租马前往牛奶海，往返马帮费用为 300 元/人，所需时间约为 3 小时。
2. 从洛绒牛场通往牛奶海的路较为崎岖，且中途部分路段需游客下马徒步，对游客体力具有较高的要求。
3. 牛奶海海拔约为 4500 米，气温较低，且山风较大，游客需做好保暖准备工作。

舍身崖

舍身崖立于绝壁的悬崖之上，如刀割一般，十分险要。高约百丈有余，规模宏大，十分壮观，游客和转山藏民徒步到舍身崖对面山坡上，可以观看舍身崖的绝壁地形，同时可烧香敬拜神灵。牛奶海溢出的水，形成的小溪从悬崖脚下流过。

舍身崖地处洛绒牛场前往牛奶海和五色海沿路，只能骑马或徒步前往。坡陡路险，且海拔较高，对游客体力要求较高。

五色海

五色海藏语名为“丹增措”，位于仙乃日与央迈勇神山之间，海拔 4600 米，湖面呈圆形，面积 0.7 公顷。由于光的折射，五色海会产生五种不同的颜色，也因此而得名。

冰舌下伸至湖畔，雪山倒影湖面，呈现奇幻的色彩。五色海是藏区著名的圣湖(佛经中赞誉该湖与西藏羊巴雍措齐名)据传能“返演历史，预测未来”。

相传高僧在寻找转世灵通的时候，就会来到五色海，根据五色海颜色的变幻来判定灵通的方位。



图片来源：欣欣会员—yuyue

贴士

1. 通往牛奶海和五色海的路况较为崎岖泥泞，游客可从洛绒牛场租马前往，体力较好的游客可徒步抵达；
2. 牛奶海到五色海距离较短，海拔落差约 100 米，且只能徒步。同时，海拔高处气温较低，山风较大，需备足衣服。

亚丁村

亚丁村座落在群山环抱的一块平地上，海拔 4060 米，有 30 户人家。“亚丁”藏语的意思是“向阳之地”，因照长而得名。1928

年，洛克到亚丁时这样写道：透过丛林在远处山腰的平坝上，我看见有一个宁静的小村庄，它被郁郁葱葱的森林环绕着，几户藏楼在金灿灿的麦地中间耸立，炊烟飘飘，时隐时现，好一派香巴拉秀丽景色。

亚丁村位于稻城亚丁景区之内，距离售票中心约 30 公里，景区公路沿途设有标识牌。

卡斯地狱谷

卡斯地狱谷位于贡嘎雪山西侧卡斯村，南至卡斯村，东至仙乃日南西坡格让古冰斗。

谷长 18 公里，海拔从 4960 米降至 2850 米，落差达 2110 米。是佛教典籍中提到的世界八大寒林(尸林)之一的地狱谷，也是人类肉身由凡界进入天堂的必经之路。

穿行卡斯地狱谷，“三怙主”神山在望，直至穿越十八层地狱，便到达天界：念青贡嘎日松贡布。

走进卡斯地狱谷，就像走进了神话故事中。在地狱谷沟口就可以看到千年冲天柏、钙化彩池、钙化瀑布。

走进那由奇崖怪石形成的地狱之门，穿越云雾弥漫的原始森林，便来到阎王殿，越过鬼山崖就会见到如来峰，再看那黑瀑布、白云岩风化形成的神镜(是用来观前世和今生的所作所为)、天秤称(是衡量一个人一生所做的恶事和善事到底哪样多，如果天平的指针是偏向恶事，那么这个人就将被打下地狱)、剝肉板、刀剑林等栩栩如生“地狱酷刑”象形天然景观，令人浮想联翩，拍案称奇。

卡斯村

卡斯村靠东义河，傍卡斯忠界神山而建，依山傍水，村里有十多户人家，大都为三层藏结构建筑卡斯村民房建筑整体布局合理，错落有序，地势而显得层次分明，村庄建筑后是卡斯忠恩神山(注：卡斯忠恩为“三怙主雪山”的南门守护金刚)，神山高峻挺拔，雄伟无比，神山两峰对峙而成，两峰之间有小溪流出。

俄初山

“俄初”，藏语意为“闪闪的山”，海拔 5140 米，山势挺拔，高峻而益显巍峨，挺拔而不失俊俏，像一位美貌仙子端坐云霓。

从峡谷往上盘行，涌入眼帘的是那层层叠叠的灌木森林，红黄绿相间，五彩缤纷，绚丽耀眼。

交通

俄初山位于亚丁景区之内，游客沿通往稻城亚丁景区公路前往，沿路有明显交通标识；俄初山公路路况较差，游客需自驾越野性能较好的车辆前往。从香格里拉镇包车前往俄初山，约 40 公里路程，往返包车费约 150 元。

贴士

俄初山是远眺亚丁景区最好的地方，如天气晴好，在此可以一览仙仍日与夏诺多吉全貌。

俄初秋色

俄初山尤以每年 10 月的风景让每一位来访者如痴如醉。当十月的初霜降临俄初山的山岭峰谷时，雪线以下的林涛松海正换上缤纷的秋之盛装。此时的俄初山恰似一位待嫁的新娘：头披圣洁的哈达，身着五彩的秋装。在俄初山顶远眺亚丁三座神山，景色十分壮观。



静谧拉木格

拉木格是位于俄初山半山腰的一个小村寨，只有几户人家。星星点点的藏居点缀在五颜六色的层林之中，远处是浮云缭绕的青山，近端是成片的青稞地，更有一颗古树呈现其中，一派静谧安详的田园风光，是风光摄影的推荐之地。

海子山自然保护区

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。其规模密度在我国是独一无二的，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。

到了这里，除了那令人心醉神迷的海子，最引人注目的就是一山神奇的石头。山上那铺天盖地的石头千奇百怪，却又形神兼备，令人惊叹自然的神秘和不可思议。

这些大大小小的砾石与湖泊，就是青藏高原乃至世界规模最大、最典型的古冰帽遗迹——“稻城古冰帽”。



图片来源：欣欣会员—yuyue

旅游小贴士

1. 海子山位于理塘到稻城亚丁的必经之地，和亚丁自然保护区不一样，是没有开发的，所以没有食宿接待，当天可以往返。同时，因保护区范围较大，而且里面缺乏统一的道路规划及标识指示系统，如果想进入海子山地区深度游览，建议游客找当地向导。
2. 海子山海拔较高，且植被稀少，是前往稻城亚丁游客高原反应比较集中的地方。游客如身体不适，建议在此缩短停留时间。另外，山顶风大，需多备衣服。

兴伊措（海子）

兴伊措海拔 4420 米，成因为冰川侵蚀堆积，其下方有古冰川遗迹环绕。1982 年在兴伊措湖附近发现“恐龙牙齿”化石。

兴伊措藏语意为“献湖”，它为三湖相连，成三角形，面积约 7.5 平方公里，是常年淡水湖。湖底呈锅底形一般深 3 米左右，最深处达数十数，波浪滚滚，气势磅礴。湖中盛产珍贵的高原黄鱼，湖周地势夷平，牧草茂盛，有成群的野鸭等鸟类，还有珍稀白麝鹿，野羊，野猪等在湖边栖息。

兔儿山

位于海子山自然保护区北部，由于山势奇特，像兔子耳朵一样，长在草木不生存的山峰上，宏大壮观。晴天时远远望去，山峰就像兔子受了惊吓，恐惧地注视着你，惟妙惟肖。兔儿山周围是陡峭的峰林地貌，映衬着晶莹剔透的海子。

住宿

稻城亚丁的住宿主要住在三个区域：稻城县城、日瓦乡、亚丁村和龙龙坝。若想静心感受“神圣湖”之美，合理安排好在稻城亚丁的住宿问题就显得格外重要。

三地比较

从条件上看：稻城县城条件较好，有标准间；亚丁村和龙龙坝的住宿点大多都是民居改造，没有带独卫的房间；日瓦住宿条件在两者之上，云集了盛廷亚丁、亚丁驿站、绿野亚丁、印象亚丁多家星级宾馆。

从位置上看：亚丁村和龙龙坝，当然最为优越，就位于亚丁景区入口处；其次是日瓦乡，距离景区30多公里，另外景区售票处设在此地；最远的是稻城县城，距离景区110公里。

小贴士：如果住在亚丁村和龙龙坝，就可以堂而皇之的多次进出景区，而无须买票。

此外，成都至稻城班车，路程需要两天，中途得在康定住一晚；包车或自驾车，可以选择在新都桥、雅江、理塘或乡城（从丽江方向过来）住宿。所以制定出游计划时，要把这些沿线住宿点也考虑进去。

稻城县城

稻城旅游开发已非常成熟，即使是十一长假，住宿也不是问题。

宾馆

县城内有三星标准的亚丁温泉大酒店，挂牌价580元/间，折扣价在300元以下。此外，还有云贵酒店、圣地亚丁酒店、格桑啦大酒店、德沙宾馆、阳光酒店、高原红酒店、圣山大酒店、拼音藏庄、青杨林山庄等，房间收费从50—380元不等。

青年旅馆

名气最大的莫过于亚丁人社区，位于进县城的大路右手边。这里住宿干净，公共卫生间，可以洗澡。每个房间有电热水壶可以自己烧水。此外驴友比较集中，门口信息板可以征集旅伴或搭伴包车，不用的装备也可以存在这里。双人标准间60元/间（平时）、80元/间（7/8月）、普通房间（两人间/三人间）25元/床、多人间（8人）15元/床。

另外还有圣杰罗客栈、高原客栈、蜗牛背包客栈、稻城妈妈旅馆、稻城国际青年旅馆等。

民居（包括藏民家）

稻城县城还有条件较好的喜波热、彭松措、格桑等民居可供游人住宿，价格为30—100元/人。其中，喜波热环境不错，新造了不少房间，汉式藏式都有。房间干净，热水充足，院子里还种了各种漂亮的花，性价比较高。

住在藏居也是不错的选择。经济实惠之余，和热情好客的藏族同胞边喝酥油茶边聊天，绝对是旅行途中不可或缺的经历。藏居价格一般在15-50元/人/床左右。

小提示：在稻城，要想舒舒服服泡个澡，还是推荐去茹布查卡温泉。从稻城到温泉的路只有十几分钟，那里开的浴室有好多家，10元/人/次。

【日瓦乡】（现改名“香格里拉乡”）

日瓦乡有四星级圣庭亚丁酒店，是目前稻城地区最好的酒店。砍价后400元以下就可入住。此外还有绿野亚丁酒店（三星）、三圣如意、桃园山庄、天使宾馆、教育宾馆等可供游人住宿。

其中，“绿野亚丁”和“三圣如意”鼎鼎大名，这两家正好对门，就在村口。三圣如意店背靠溪流，流水声声在耳；绿野亚丁二楼的设施较新，还设有停车场。两家价格均为每人15元/天（四人普通间），绿野亚丁的标间折扣价在200元左右。

小提示：不过，由于日瓦至亚丁的公路已修好，现在在此住宿的必要性不是很大。

亚丁村和龙龙坝

亚丁自然保护区外有两个营地：亚丁村、龙龙坝。这里有大量的木屋和藏式民居可供住宿，但住宿环境比较简陋，有些艰苦。条件较为简陋。

木屋

亚丁村和龙龙坝的木屋有不少，其中一些新建成的木屋设施、环境还不错，每个房间2个-4个床位不等，床位费40元/人。另外还有一些旅行社建起的接待点也可以考虑。

藏式民居

住在藏族居民家里，自然可以体验原味的藏式风情；但在入住之前，要先有思想准备，因为大多数的民居较为简陋，提供给游人住宿的，大多数是能睡10-15个人的大通铺。另外卫生条件可能会差一些，而且屋里有浓重的酥油味道，内地来的游客不一定能适应。

备注：主人大概会收20—40元不等的床位费，酥油茶免费提供。

小提示: 亚丁景区内原先的三个住宿点——冲古寺、洛绒牛场和松林,现在已经全部拆除,也不再允许扎帐篷。所以打算在景区内“安营扎寨”的驴友要注意调整行程了。如果你实在想住在里面(方便看五色海等),可以偷偷向开车的司机师傅和寺庙的喇嘛求助,他们有可能介绍你到可信的藏民家中去住宿。

沿线住宿点

成都方向

雅江:因过雅江县之后,车将行驶于海拔4000米左右的地方,而且距稻城还比较远,因此如果你到达雅江县时天色已晚,或者身体状况不是很好,建议此住宿一夜,第二日再行。

除雅江宾馆(二星标准)外,雅江县目前主要只有招待所的普通房间,价格约40元左右,卫生条件一般。雅江宾馆的价格在200—400元之间。

理塘:理塘号称世界高城,海拔较高,在此地住宿,容易引起高山反应,体质一般的游客最好不要在此住宿。

不过,理塘的宾馆很多,条件也不错。其中高原明珠是最好的宾馆,有三星左右的标准,另外还有高城宾馆,标准间价格在200—360元之间。此外,在理塘县城旁的理塘草原上搭帐篷住宿也可作为驴友的选择。

丽江方向

乡城:推荐巴姆山宾馆条件较好,80—300元/间,三星级标准;还有香巴拉民族大酒店,在巴姆山宾馆的斜对面,房间内全藏式地毯和藏床,很有民族特色。价格不贵,20元左右/床(4人间)和60元左右/床(双人间),全天热水供应。

此外,还可住宿在县委招待所,20—50元/床;各种特色小旅馆10余家,10—100元/床。也可以借宿当地人家,适当付费。

稻城县住宿推荐



稻城圣地亚丁酒店

简介: 稻城最具藏族特色的高品质乡村酒店,处于稻城大桥头上,与稻城机场安检处相对,周围是杨树林,酒店建筑大气,藏族风情浓郁。

欣欣价:220元起

>> [立即预订](#)

顾客点评: 宽敞明亮服务周到浪漫很有特色
干净卫生

顾客点评: 该酒店整体感觉较为迷你,标间空间不大,床躺起来挺舒服.....[更多点评](#)



甘孜稻城格桑花大酒店

简介: 地处美丽稻城的主干道贡嘎路一段。交通位置极佳位于酒店旁边的步行街,有民族风格的藏式民房,同时也是你选购藏式饰品的最佳购物场所。

欣欣价:258元起

>> [立即预订](#)

顾客点评: 感觉非常好,服务设施性价比位置 都没得挑 不错 !!

顾客点评: 服务周到热情,酒店的环境不错,房间干净卫生。.....[更多点评](#)



甘孜稻城格桑花大酒店

简介: 甘孜稻城格桑花大酒店位于四川甘孜稻城县德西街,有民族风格的藏式民房,同时也是你选购藏式饰品的最佳购物场所。

欣欣价:168元起

>> [立即预订](#)

顾客点评: 服务周到热情,酒店的环境不错,房间干净卫生。

顾客点评: 房间很清新,整体感觉很不错,蛮舒适的,隔音什么的都还不错,性价比还是很划算的。.....[更多点评](#)

美食

稻城县

稻城本地人以馒头、糌粑、酥油茶、牛羊肉、青稞酒、酸奶等藏式食品为主，但也有一些提供游客就餐的餐馆可提供米饭、炒菜，以川菜、西北面食为主，价格比成都稍微贵些，米饭有些生硬，菜类也较少。

在稻城，碰上好时节可吃到不少山珍野味。如春季的茵类，夏季的松茸，配上新鲜的牛羊肉或是野兔、土鸡等，炒炖烧均鲜美。

秋季里，你会看到路边挂出很多大大的招牌，上书“高山雪鱼”。这种鱼不能长途贩运，离开高原溪水后很快死亡。大的餐馆一般开价90元一斤，如果去小店，50元左右就可以成交。用川味大法弄得红彤彤一锅，麻辣够劲；或是清蒸上桌，鲜香爽口。

香格里拉乡（镇）

香格里拉乡的菜品相较稻城简单，游客最好自备一些干粮。在餐馆里可以买到一些熟食，如卤牛肉、馒头、鸡蛋等，也可作为干粮补给。

亚丁自然保护区

具体来说，在亚丁的饮食，有几个解决办法：餐馆就餐、藏族人家搭伙、自带食品野炊。

①保护区外

亚丁的餐馆不太多，而且都集中在保护区外的营地——亚丁村和龙同坝附近。如果住在藏族居民家里，自然可以就地解决吃饭问题，主人还会免费提供酥油茶；不过要注意的是，藏族同胞做出来的菜，多多少少都会带些酥油味，如果习惯，那就不用再额外准备吃的东西；否则就最好提前准备好干粮。

②保护区内

进入保护区后，就没有什么食宿点了，需自理饮食。其中，在冲古寺附近有帐篷大厨房。洛绒牛场有牛棚营房，里面火塘常燃，也可烤食或烧水。

贴士 上山前一定要准备好充足的干粮。另外建议带些水果，上山之后会变的尤为珍贵。

美食推荐

青稞酒

美食当前，一定要有酒相伴。青稞酒，藏语称为“羌”，是用青藏高原出产的一种主要粮食——青稞制成的，有高度酒和低度酒之分，逢年过节、结婚、生孩子、迎送亲友，必不可少，藏族的男女老少都喜欢喝。

酥油茶

酥油茶藏族的一种饮料。多作为主食与糌粑一起食用。此种饮料用酥油和浓茶加工而成。

先将适量酥油放入特制的桶中，佐以食盐，再注入熬煮的浓茶汁，用木柄反复捣拌，使酥油与茶汁溶为一体，呈乳状即成。与藏

族毗邻的一些民族，亦有饮用酥油茶的习惯。

藏族喝酥油茶有一定的规矩，一般是边喝边添加，不能一口喝干。家中来了客人，客人的茶碗总是斟满的。



奶品

康巴地区牛羊多，奶制品也多。最普遍的是酸奶子和奶渣两种。

酸奶子又有两种，一种是奶酪，藏语叫“达雪”，是用提炼过酥油的奶制作的；另一种是没提过酥油的牛奶作的，藏语称“俄雪”。酸奶子是牛奶经过糖化作用以后的食品，营养更为丰富，也较易消化，适合老人和小孩吃。

奶渣是奶提炼酥油后剩下的物质，经烧煮，水份蒸发后，剩下是奶渣。奶渣可以做成奶饼、奶块。

在煮牛奶过程中，还可揭起奶皮，藏语叫“比玛”。奶皮就象豆腐皮一样，好吃又富有营养。

奶品是藏族的重要食品，家居或外出，人们都带着它。

牛羊肉

藏族人民主要以食牛羊肉和奶制品为主。

在牧区一般不食蔬菜，饮食单调，从单一的饮食结构来说，牧区乃至整个西藏都属高脂肪，高蛋白饮食区。众所周知牛羊肉热量很高，这有助于生活在高海拔地区的人们抵御寒冷。

有趣的是藏族人民有食生肉的习惯，若到一些牧民或农区家中，你会看到挂到屋内或帐篷内的风干的牛羊肉，你若去这些人家家作客，主人会拿出风干的牛羊肉叫你品尝，这种风味只有在高原才能品尝得到。

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。这与我国北方的炒面相似，但北方的炒面是先磨后炒，糌粑却是先炒后磨，不除皮。

藏族吃糌粑，大都是先把少量酥油茶倒进碗里，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”。

风干肉

风干肉一般是在11月至次年3月间制作，稻城的藏族居民喜欢将鲜的牛、羊肉制成小块晾晒风干做食，味道奇特，入口酥脆，并可蘸椒盐粉或酱同食。去藏胞家里做客的话，不妨从主人那买一点尝尝。



高原无鳞雪鱼

有这样一种鱼，鱼浑身上没有鳞，肉质鲜嫩，是生长在高原水里的野生鱼类，不知大家是否在桑堆有吃过，但如果你要去稻城亚丁，就不得不去偿一偿了。高原无鳞雪鱼肉质鲜嫩、爽口、极具营养滋补功效。

美食聚集地

想尝一尝稻城的藏餐，则有两种选择，一是去街边的小藏餐馆，可以尝到地道的洋芋包子和酥油茶，贡嘎路的巴塘藏餐就不错，很多本地人也喜欢去吃。如果想品尝更全面的藏餐，可以去正式一点的藏餐馆，如亚丁路二段的阿加藏餐，主街道走到了丁字路口向左转，继续前行几百米，就可看到左边有阿加藏餐的招牌。这里面可以吃到手抓羊肉、羊排、牦牛酸奶以及其它藏式美食，味道还不错

稻城广场附近有不少小吃店，不少当地人去那一片吃饭。有川菜馆，可以向厨师单独点菜，满足汉人的口味。

推荐店铺：邛峡特色鱼庄

地址：稻城县稻城广场左侧大街(稻城广场)

电话：0836—8678968

推荐店铺：胖大妈饭店

地址：稻城县波瓦街(近稻城县农贸市场)

电话：0836—8678210

购物

稻城并没有太特别的特产，独特的地理环境让药材成为这里主要的采购对象。另外，只要你慧眼独具，将马铃、土制酒罐、质朴的糌粑盒带回家去，都会成为别致的摆设。

特产推荐

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。

红景天

生长在在高原 3500 米以上的天然植物。科研证明红景天具有人参和刺五加同样的“适应高原”作用,但无人参兴奋作用过强、刺五加易致便秘的副作用。

酥油

不同的酥油有不同的功效,犏牛酥油能调理身体,黄牛、山羊酥油则凉息风热,牦牛、绵羊酥油性热,能祛风寒。酥油还有调理肠胃的功效,对于大便干燥、便秘等病症有奇效。

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。

虫草

又称冬虫夏草,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。虫草炖鸭是有名的药膳菜。州内各旅游区均可供应。

白菌

生长在海拔 3800 米 以上的草地,色白,味美,是一种营养价值很高食用真菌。

麝香

林麝、马麝成熟雄体的香囊中的干燥分泌物。味辛温,具有开窍醒神,活血通络,散结止痛的功能,且是配制高级香料的宝贵原料。

鹿茸

鹿茸是鹿科动物雄鹿尚未骨质化的嫩角,为补肾壮阳的佳品。

黄芪

属兰科植物,是著名的补气良药,据研究它还具有加强心脏收缩的功能。

雪莲花

属生长在海拔 4000 米~ 5000 米高山雪线草石滩 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

又名川贝,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。

桑吉卓玛青稞酒

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,充分体现了康巴酒文化特色的品牌

藏饰

美丽的藏饰天生拥有那片土地赋予的神奇魔力。天然石头、珊瑚、动物骨头、白银是制作藏饰的主要原料,就是这些平实的材料,粗糙的外表却有精致的内涵。细小的花纹、镂刻、镶嵌,都巧妙地形式藏饰的设计风格,并散发出浓烈的古、土味。所有藏饰均是手工完成,好多藏饰是喇嘛在庙里打造出来的,每一件都是与众不同

购物商圈

俄初

俄初街因俄初山得名。街上设有网吧,方便与外界的联系。街中商铺众多,包括银饰,药材等商品。街中可以买到藏风浓厚的银饰,不过很多银饰都是假的,选购时要擦亮眼睛。纯正的桑吉卓玛青稞酒(虫草酒、贝母酒),以及酥油制品、风干肉和野生菌这里都有见,品尝后喜欢的话,不妨买点带回家。运气好的话,还可以碰到藏民沿街向店铺兜售他们所采的红景天、雪莲花、冬虫夏草、贝母、雪茶、灵芝、雪莲等药材,绝大多数都是真品,并且价格便宜,一定要乘机买一些。

娱乐

娱乐休闲

稻城县城没什么娱乐设施，酒吧也少。有几家旅社自设的卡拉OK。

稻城温泉有若干处，从43度至70度不等，而且正好在旅游线路上，自然分布很合理，实属罕见，可以说是我县发展旅游业最宝贵的资源之一。县城的茹布温泉，赤土温泉、仲堆温泉、日东温泉，温度分别68度、50度、43度，这三处温泉无色无偏碳酸，还能饮用，东义的洞查卡温泉，更是一大奇观，这里有100多个温泉眼。还有能起保健作用的省母各瓦疏磺温泉。强烈推荐去茹布茶卡温泉，位于稻城县城东南的贡巴山北麓，距县城4公里，可坐三轮车去。

民俗节日

藏历新年

时间：藏历正月初一

地点：稻城县及县内各寺庙

活动：稻城藏族最隆重的节日是藏历新年。除夕那天，全族人尽情

旅游贴士

出行装备

证件 身份证、学生证（如有请务必带上，门票可半价）等证件、现金、银行卡（稻城目前只有一家邮政局和一家农业银行，其中农行有自动取款机）。

衣物 稻城亚丁属高寒地区，早晚比较冷，即使在夏天，平均气温也就20多度，晚上睡觉盖被子。

打底衣服以保暖内衣或快干衣为主；御寒衣物：抓绒衣及其它长袖衣服适量；外衣：冲锋衣裤最好，如没有，也请备一件防风衣，亚丁山上风大。除6-8月以外，建议带秋裤及一件厚外套。如走转山线路，建议带双户外手套（个人觉得6-8月薄手套即可，9月开始可以备保暖性较好的手套）。另外很重要的一点是：请穿一双舒适合脚的鞋，有防水登山鞋最好，如没有，也请一定穿防滑舒适的运动鞋或旅游鞋。

携带装备 一次性雨衣或雨伞、遮阳帽、墨镜、手机充电器、相机充电器、水壶（如常备矿泉水在身边，可不用自带水壶）、润唇膏（高原干燥，男女适用）、女士必备品：防晒霜SPF30-50（紫

歌舞，通宵达旦。大年初一，人们在家欢聚，吃“希麻”（糌粑、酥油、糖合成）、喝麦粥。出去游玩时，男女老少相见，都要相互问候，共祝“扎西德勒”（吉祥如意）。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。节日期间，寺庙将举行跳神等盛大的宗教活动以示庆祝，并展出各种各样的酥油花制品（主要是各种神、菩萨、十二生肖像）。

嘎登节

时间：公历7月上旬

地点：稻城县

活动：嘎登节是稻城的传统节日。每逢7月这几天，稻城县专业和业余民族歌舞团就会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。

稻城文艺调演节

在公历5月初，稻城有稻城文艺调演节。如果你刚好是5月初去稻城玩，不妨问一下当地的老乡，看看是否能参加，感受一下地道的稻城文化。

外线很强)及其它适量润肤用品。背包：有专业户外包的最好（如出行天数7天以上，建议容量女40L、男60L，带防雨罩），如属休闲游，一般背包也可，一定要带拖箱的话，也请备一个小背包，进亚丁景区的时候方便。

有条件的可带一支登山杖，这在亚丁景区爬山时十分有用，没有的可在景区找树枝充当。如打算走转山路线，建议带头灯或小手电、指南针、军刀等专业户外用品。其它个人用品视自身情况酌量携带，以轻装出行为好。

高原反应

稻城亚丁海拔高，含氧量低，昼夜温差大，气候干燥。初到高原的游客多会有正常的高原反应，只是程度不同而已。

首先，建议游客在前往稻城亚丁之前的一个礼拜，可服用一些抗缺氧的药物，如红景天口服液、肌酐口服液、红参含片等，可有效缓解高原反应症状。可购买便携装的氧气备用，方便路上不时之需。切忌不要带感冒上高原，很容易引发肺水肿。

其次，建议游客选择香格里拉镇住宿，相对于稻城县城和亚丁村3700米的海拔，香格里拉镇可谓“稻城亚丁天然氧吧”，非常

适合初上高原的游客住宿。最后，在游览过程中不要剧烈运动，爬山要缓慢而行。

最佳旅游时间

稻城属高原季风气候，一年之中，绝大多数时间天气晴朗，阳光明媚，就是有雨雪，也多在夜间降落。最冷月平均气温 - 5℃以下，最热月平均气温度 10℃至 12.1℃，全年最低气温是一月份，可达 -27℃。

最佳季节是 9-10 月，或 4-5 月。但需要注意的是，此时虽然是这里最美好的季节，但人满为患也是很大的问题。

春季（4 月-5 月）来得较晚，这个时间稻城—亚丁沿途都是满山遍野的鲜花，神山在这个季节显得更加壮观和明朗。

夏季（6 月-8 月），草原开始逐渐孕育出黄色，还有一些鲜花依然开放。天气较为晴朗，但相对下雨的时候也多，不过通常都有规律，一般晚上下了雨，第二天便是阳光普照。但是如果公路被一场大雨冲毁，就无法进入景区。

贴士：雨具方面，最好选择雨衣，这样出行方便一些。不要带伞以免骑马时马受惊，发生事故。

秋季（9 月-10 月）是稻城一年中最有诗意的季节，稻城外的红草地与黄色的万亩杨树林让人置身于色彩的海洋，与蓝天白云交相辉映。这个季节的夜晚和清晨观看神山如梦如幻。

贴士：稻城的秋季晴朗天气较多，适于拍摄。但此时稻城气温大致在 5℃-20℃左右，亚丁景区大致在 5℃左右，并且早晚温差大，所以一定要带上秋衣秋裤、毛衣和羽绒服。有条件的最好也带上头灯、防水手套，冲锋衣以及冲锋裤。

冬季（11 月-3 月）在稻城持续时间较长，通常十月底就已开始普降大雪，到处都是银色的世界。这个季节对常年处于南方的游客来说无疑是看雪和感受雪世界的最好时节，不过 1 月至 2 月雪太大，通常都会因为大雪封山，所以这几个月不适宜进稻城亚丁，并且路面较滑会有危险。

稻城最佳拍摄季节：10 月中旬

此时段的稻城最能体现“香格里拉”的神秘与美丽，被誉为“最后的香格里拉”的亚丁自然保护区，以代表三尊菩萨的三座神山而闻名藏区，三座高耸入云的雪山呈品字型座落在原始森林密布、沟溪蜿蜒的亚丁沟内，珍珠海、牛奶海等高山湖泊更似一颗颗镶嵌在其间的蓝宝石，在阳光下绽放出湛蓝的光芒。

在稻城除了拍摄亚丁自然保护区外，还可拍摄稻城特有的由大片红色水草所形成的“红草地”和古冰川遗迹—海子山。另外，稻城县

城附近的村寨和白杨林也是很好的拍摄题材。

礼仪/禁忌

- 1、藏族最大的禁忌是杀生。
- 2、神山（亚丁自然保护区内）严禁动土，严禁带走神山的一草一木一石。
- 3、遇到寺庙、玛尼堆等最好下马，并必须从左往右绕行。
- 4、进寺庙时忌讳吸烟、摸佛像、翻经书、敲钟等。对于喇嘛随身佩带的护身符、念珠等宗教器物更不得动手摸。对神圣之物不可用单指指点，只能五指并拢，手心向上点指。
- 5、忌用单手接递物品。如主人倒茶时，客人需双手把茶碗向前倾出，以表敬意。
- 6、敬酒时，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。
- 7、吃饭时要食不满口，咬不出声，喝不出响。
- 8、禁忌在别人后背吐唾沫、拍手掌；不得跨越法器、火盆。

旅游电话

旅游中遇到什么问题需要投诉，可以拨打稻城县旅游文化局电话：0836-5728276

其他注意事项

- 1、野外活动注意安全，最好结伴而行。不要随意采食野果和菌类，以防误食中毒。
- 2、县城都有正常用电，亚丁景区由于是小型水力发电，电压不稳，建议使用的电器不要充电，会损坏电器，所以上山前最好把电量补足。
- 3、要遵守保护区内各种规定，尊重民族宗教信仰和风俗习惯。
- 4、请各位去稻城的朋友严格自律。在稻城除了留下你们的脚印和后来者依然能看到的美妙环境外，请别留下其它东西。
- 5、游玩亚丁自然保护区之前，要多备点食品及饮料带上去，景区里面没什么吃的。不过除此就不需要准备太多干粮，稻城县里的饭菜不贵，也适应一般人的口味。
- 6、药品方面，服用肌着、复合维生素、鱼肝油等药品可抵抗高原缺氧干燥的气候；泡服本地生长的红景天会消除或减轻高原反应，建议提前服用。

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[欣欣旅游网稻城亚丁攻略](#)！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](#)。