

精华抢先看



树正沟 它被誉为九寨沟的缩影，这里有神奇诡秘的海子、多姿多彩的滩流，还有原始磨坊、栈桥、群海以及气势雄伟的大瀑布。



青稞酒 青稞酒色微黄，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。



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

旅行地导览

适合人群：所有人

适合天数：1-3 天

适合时间：四季皆宜，秋季最佳

花费预算：1000 元

本地人忠告

①九寨沟区属高海拔地区，不宜剧烈运动，少饮酒多食蔬菜、水果，以防发生高山反应。应备好常用药品，最好能配备小型氧气瓶。

②因景区海拔较高，应带好雨具，昼夜温差大，需备御寒衣物。

③请尊重当地少数民族的生活和信仰，避免发生冲突；购物时最好能听从导游人员的建议，以免发生不必要的纠纷。

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

P02 必做的事

P03 解读九寨沟

P04 线路推荐

P06 交通

P09 景点介绍

P16 住宿

P18 美食

P20 购物

P22 娱乐

P23 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，本攻略特别鸣谢欣旅通用户：[刘勇](#)、[马](#)

[孝付](#)、[陈海龙](#)、[王庆玲](#)、[崔文娜](#)、[易熙维](#)、

[陶蕾](#)、[杨颜如](#)、[曹晓波](#)

必做的事

1、观瀑布

在九寨沟，沿着水流步行是一种无比美妙的享受。从冬到春，从夏到秋，从箭竹海、熊猫海、五花海、孔雀河到珍珠滩，从皑皑的积雪到淙淙的溪水，从纷乱的瀑布到静守的湖泊，这条坎坷的生命之路上，水的宏大和悲壮都裸露在大地上。

九寨沟最宽阔的瀑布叫诺日朗，高约 30 米，宽达百米，水从静海穿林过滩慢悠悠地流来，凌空而下，银花四溅。如果你是第一次看见瀑布，你一定会被眼前壮阔的飞流直下震惊，在美丽和壮阔的诺日朗面前，一切都是渺小的。



图片来源：欣旅通用用户—[刘勇](#)

2、走栈道

走在安静的栈道上，才可以真正的感觉到你融入了大自然。有人把九寨栈道比喻成一根丝线，把九寨沟内的 108 个海子串成了一条光彩夺目的项链。漫步栈道，头上是苍黑如盖、遮天蔽日的古木枝叶，脚下是深厚松软的苔藓或落叶，鼻中充盈着树脂或野花的芳香，耳边回响着松涛和鸟语，而视线所及，初升太阳的光线正从大树的枝叶间照射进来，感觉自己好像处于一幅山水画中。

如果时间体力允许，游九寨最好步行，走山中栈道，这样才能最大限度地体会九寨沟整体环境的秀美和幽静。人少的时候，感觉自己好像处于一幅山水画中，又或是仙境，可以尽情聆听大自然的声音，呼吸天堂的香气。



图片来源：欣旅通用用户—[马孝付](#)

3、摄影

九寨沟的美，无法用某个形容词来表达，唯有拍摄下来，慢慢回味。去九寨沟，最最不能忘带的就是相机和充电器了。而且，一定要带上足够的照片存储卡，因为，九寨沟处处是美景，处处都想咔嚓。如果你就带一个小小的小数码，那到后面，就忙着挑着删照片吧。关键是，面对每一张都不愿删的照片，会很心痛。

九寨的婚纱大片也是唯美绝伦，有九寨婚纱摄影旅游线路，既可以欣赏九寨沟美丽的风景，又可以和最爱的人在此般绝境留下此生最珍贵的纪念也是一个很美满的选择。

4、五彩池晒太阳

阳光时的五彩池是最美的，看着妖艳的池水，晒着太阳，烦恼尽消。五彩池是九寨沟湖泊中的精粹，上半部呈碧蓝色，下半部则呈橙红色，左边呈天蓝色，右边则呈橄榄绿的了，变化无穷，煞是好看！



图片来源：欣旅通用用户—[陈海龙](#)

解读九寨沟



图片来源：欣旅通用用户—[刘勇](#)

绿蓝九寨沟水

九寨沟最有名的是水，以绿蓝色闻名于世，有“中华水景之王”之称。九寨沟的水，天生丽质，水色黛兰、翠绿、晶莹剔透，清澈如明镜，斑斓生五彩，一年四季、一日之中都变幻无穷，让每一个游人惊叹。

九寨沟湖泊很多，当地人叫海子，据说大大小小的海子共有 118 个。传说很久很久以前，剽悍的男神达戈用风云磨成一面宝镜，送给心爱的女神色膜，岂料魔鬼插足，女神不慎打碎宝镜，碎片撒落到山西北的丛山峻岭之中，变成 114 个晶莹剔透的海子，即形成现在的“梦幻仙境”——九寨沟。

图片来源：欣旅通用用户—[刘勇](#)



潭光瀑影

九寨沟河道纵横，水流顺着台阶形河谷奔腾而下，构成数不清的瀑布。据说九寨沟的瀑布群有 17 个，其中宽度或长度超过贵州黄果树瀑布的就有 6 条之多。群海之间叠瀑飞泻，有的细水涓涓，有的仿佛银帘垂落，有的似玉带飘舞。

其中诺日朗瀑布是迄今为止在我国发现的最宽钙华瀑布，水声隆隆，雄伟壮观。另外还有《西游记》外景地珍珠滩瀑布，九寨沟落差最大的熊猫海瀑布，以及水势逼人的树正瀑布等。



图片来源：欣旅通用用户—[王庆玲](#)

梯湖彩池

九寨沟因地表钙华堆积沉淀，以及湖泊、滩流、瀑布相连，形成了千百块迂回曲折、层层嵌砌、璞玉般的梯湖彩池。水流沿沟谷漫游，穿林越堤滚滩，层层跌落注入梯湖彩池。彩池规模不同，形状各异：大的一两亩，小的几平方米；如蹄、如掌、如菱角、如宝莲。有的池群池埂低矮，池水漫溢，池岸洁白，水色碧蓝，在阳光照射下，五彩缤纷；有的湖中古老藤丛生，如雄鹰展翅，似猛虎下山，栩栩如生；有的池中生长着松、柏等树木，或高出水面，或淹于水中，形似“水中盆景”。



图片来源：欣旅通用户—崔文娜

藏式木楼

九寨沟藏式木楼是一种石木结构的楼房，2至3层不等，立圆木为柱，四周砌石墙，墙上搭木铺木杆，再铺土夯紧。底层作畜圈，二层以上四周用木板围墙，各房间也用木板间隔，作客厅、经堂、厨房、卧室。各家房屋座向不一，房前屋后及寨前均立经幡。这些藏式木楼外形美观，二层以上开大窗，设阳台。房屋内外雕镂精美，墙上、壁板上用五色颜料绘有各种花卉、鸟兽图案，门上贴狮、虎等动物图画，色彩鲜艳，花纹吉祥。



图片来源：欣旅通用户—易熙维

羌族碉楼

在九寨沟附近，令人震撼的还有羌族碉楼，这些坚固而雄伟的古代摩天大楼，用天然石块建成，或方形或星形，像锋利的刀刃直插云霄，是过去为防止外族入侵以及羌族内部的械斗等原因而修建的，主要功用是瞭望与防守。最古老的碉楼已有1200年的历史，最年轻的也有500年。羌寨大部分建在高山或半山腰，碉楼大都处于地势险峻、视线开阔的地方，以碉楼为中心的空间格局层次分明。民居环绕碉楼四周而建，并层层随坡地拔高，蔚为壮观。

线路推荐

九寨沟景点分布图



经典线路

九寨沟一日游路线

利用一天时间就游完九寨沟，可能时间会有点紧，任务比较重，所以早晨一定要赶早前往九寨沟，早点进沟晚点出沟，建议坐里面的环保大巴游九寨沟。

上午 景区入口处检票 → 乘车至原始森林游览 → 沿栈道步行参观剑崖悬泉、芳草海和天鹅海 → 乘车至箭竹海 → 步行参观箭竹海、箭竹海瀑布 → 沿栈道徒步至熊猫海，参观熊猫海、熊猫海瀑布 → 乘车至五花海参观 → 乘车至珍珠滩 → 沿栈道步行参观珍珠滩和珍珠滩瀑布，前行至镜海停车场 → 乘车参观镜海 → 乘车至诺日朗中心。

午饭 中午可以在诺日朗中心站用餐，也可以自备干粮。

下午 从诺日朗中心乘车至长海参观 → 沿栈道步行至五彩池参观 → 沿栈道前行至五彩池上车点乘车返回诺日朗中心 → 沿栈道徒步参观诺日朗瀑布 → 乘车参观情人滩、犀牛海 → 老虎海下车徒步参观老虎海、树正瀑布、水磨房、树正寨、树正群海 → 乘车参观卧龙海、火花海、双龙海、芦苇海、盆景滩 → 出景区

九寨沟二日游路线

九寨沟淡季（每年11月16日至次年3月31日）期间，都会实行二次进沟免票政策。如果一天不能全玩完的朋友不妨来一次九寨沟两日游。

D1 上午 景区入口处检票 → 乘车至原始森林游览 → 沿栈道步行参观剑崖悬泉、芳草海和天鹅海 → 乘车至箭竹海 → 步行参观箭竹海、箭竹海瀑布 → 沿栈道徒步至熊猫海，参观熊猫海、熊猫海瀑布、五花海 → 沿孔雀河道旁的栈道徒步至珍珠滩 → 沿栈道步行参观珍珠滩和珍珠滩瀑布，前行至镜海停车场 → 乘车至诺日朗中心。

D1 下午 从诺日朗中心乘车至长海 → 沿栈道步行参观长海、五彩池 → 继续前行至五彩池上车点乘车返回诺日朗中心 → 步行参观则查洼寨、诺日朗瀑布 → 乘车出景区。

D2 上午 从景区入口处乘车至镜海参观晨间倒影 → 步行至镜海停车场 → 沿栈道步行至诺日朗瀑布、顺道而下参观犀牛海、老虎海、树正瀑布、水磨房、树正寨、树正群海 → 乘车至诺日朗旅游服务中心

D2 下午 从诺日朗中心乘车返回树正寨 → 沿栈道下行至树正水磨房、穿过树正群海处的木栈道桥，行至群海的另一边，远观树正寨全景 → 沿栈道步行参观树正群海、卧龙海、火花海三级叠瀑、火花海、双龙海、芦苇海、盆景滩 → 在盆景滩上车点乘车出景区。

九寨沟最佳摄影路线①

犀牛海 → 火花海 → 长海 → 五彩池 → 熊猫海 → 镜海

上午 早上最好赶个大早，8时以前赶到犀牛海或是火花海，观察选点，静候阳光的弥漫。这时候也是水鸟最活跃的时候（要用300毫米以上的长镜头才能拍到）。之后去长海，拍完，再步行到五彩池拍摄。

下午 下午可以在熊猫海一带拍摄。临近黄昏时，如果无风，可以考虑去镜海拍摄。

九寨沟最佳摄影路线②

天鹅海 → 箭竹海 → 熊猫海 → 树正群海

上午 早上最好赶个大早，去天鹅海，拍完之后，乘车至箭竹海，边走边拍；在熊猫海靠山一侧有一条栈道值得一走。途中在熊猫海瀑布处选好角度，也可以拍到漂亮照片。

下午 下午可以去树正群海公路一侧的高坡，或是对面的制高点，俯瞰整个树正群海。

欣欣线路推荐



九寨沟_黄龙_尕里台大草原汽车四日游

门市价: ¥1800

欣欣价: ¥1200 起 [立即预订](#)



九寨沟、黄龙汽车三日游

门市价: 1288¥

欣欣价: ¥988 起 [立即预订](#)



九寨沟、黄龙、都江堰、青城山四日游

门市价: 1880¥

欣欣价: ¥1280 起 [立即预订](#)



九寨沟、黄龙、花湖、黄河九曲第一湾纯玩
四日游

门市价: 2100¥

欣欣价: ¥1750 起 [立即预订](#)



九寨沟、黄龙双飞至尊纯玩 3 日游

门市价: 5000¥

欣欣价: ¥3380 起 [立即预订](#)



四川九寨沟、黄龙自由行三日游

门市价: 920¥

欣欣价: ¥820 起 [立即预订](#)

[>>更多九寨沟线路推荐](#)

交通

外部交通

飞机

[>>更多打折机票信息](#)

黄龙机场(或称九黄机场)是距九寨沟景区最近的机场,位于四川阿坝州松潘县境内的川主寺镇北约12公里处,到九寨沟景区大约一个半小时左右的车程。

机场巴士

黄龙机场---九寨沟景区

单程 45 元;往返 80 元。单程需时约 1 个半小时。

黄龙机场---黄龙景区

单程 22 元;往返 40 元。单程需时约 1 个小时。

温馨提示

黄龙机场开通了至北京、上海、西安、成都、重庆、绵阳等城市的直航航线,另有广州和深圳经停成都(重庆)往返九寨航线。游客可从全国各大城市乘飞机经成都、重庆或绵阳中转至黄龙机场。

火车

>>更多火车时刻信息

北京、上海、广州、重庆、西安、昆明、乌鲁木齐、兰州等多个大城市都有火车直通成都。可以先乘坐宝成线火车到达四川成都或者广元、江油，再转乘汽车前往九寨沟。

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

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

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

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

汽车

>>更多汽车时刻信息

到成都后，可以乘坐汽车进入九寨沟。成都新南门车站以及茶店子车站均有发往九寨沟的班车，票价大约在 125 元上下，发车时间都是早晨七八点左右。一般去九寨的车每天大概有二、三班，有时会根据客人多少开加班车。想要坐车前往九寨沟的朋友一定要注意提前买票，尤其是旺季。

九寨沟客运中心

九寨沟客运汽车站位于九寨沟沟口，距离景区仅 800 米，步行 7 分钟左右。九寨沟汽车站有发往成都、广元、绵阳、甘肃、松潘等地班车。

发往成都：有四班车，分别是 6:20、7:00、8:00、13:00，票价 120 元左右，其中大部分回成都的车都停靠茶店子车站，但也有可能停在新南门车站，所以上车前要问清楚。

发往绵阳：有三班车，分别是 6:30、7:20、8:20，票价 87 元左右。

发往黄龙：从早上 6:30-7:30 之间有 2-3 个班次，票价 40 元，下午 15:00 从黄龙返回九寨沟。

温馨提示 由于九寨沟旅游淡、旺季节明显，客流量差别较大，车站发往各地班车有时会有变更。可以致电(0837)7731249 查询具体情况。除九寨沟和黄龙外，其他景点之间都没有班车可以直接到达，需转车或包车前往。其中，松潘和川主寺是最重要的中转站。

松潘汽车站

松潘县城内有 2 个客运站，一个是松潘县车站，一个是阿坝州运输公司车站，每天都有发往九寨沟或黄龙的班车，发车时间基本都在 6:00 到 7:00。在旅游旺季时，到九寨沟之间的班车还会增开班数。

发往九寨沟：每天有 7:00、11:30、13:00 三个班次，票价 28 元。

发往黄龙：旺季每天早上7点都有发往黄龙的班车，票价25元，一般在下午3点左右返回松潘。淡季无班车。

川主寺汽车站

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

自驾

九寨沟的重要陆路交通是东西九环线，全长约920公里。九环西线由成都出发，经都江堰、汶川、茂县、松潘至九寨沟，全程约440公里；九环东线由成都出发，经绵阳、江油、平武、九寨沟县城至九寨沟，全程约480公里。

另外，从甘肃省兰州市经过临夏、合作、碌曲、若尔盖、川主寺至九寨沟的公路也是近年颇受游客欢迎的自驾和乘车旅游线路，全程711公里。

温馨提示：7座及以下小型客车在春节、清明、劳动节、国庆节4个法定节假日及连休日可免费通行收费公路(含收费桥梁和隧道)。

自驾线路推荐

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

内部交通

观光车

进入景区大门后若要乘车，只能换成景区内的绿色环保观光车，在景区售票处购买。车票在沟内有效，出沟再进就无效。

温馨提示 观光车运营时间为早上8:00至晚上19:00，但旅游淡季也可能下午5点左右就收车了，所以游玩前一定要打听好收车时间。观光车循环行驶在树正沟、日则沟、则查洼沟这三条沟之间，在主要的景点都有站点供上下车，诺日朗中心站可以换乘各个方向的车。

栈道

栈道用来近处游览景点。蜿蜒在九寨沟森林中的栈道，仿佛是一条丝线，把沿线的美景串成了一件光彩夺目的项链。在每个景点的岔道口，都有详细指路牌，标明栈道线路和到下一个景点的距离，非常方便。

温馨提示 栈道一般从11月初或中旬开始关闭，至次年3、4月开放。但也不是全部关闭，比如珍珠滩、五彩池、五花海、树正群海附近的栈道就还可以通行。

景点介绍

景点分布

九寨沟因沟内分布着 9 个藏族村寨而得名，沟内原始森林遍布，还分布着一百零八处湖泊。以翠海、叠海、彩林、雪山、藏情“五绝”驰名中外，被誉为“梦仙境”和“童话世界”。

九寨沟三条主沟形成 Y 形分布主。以水景最为奇丽，泉、瀑、河、滩将 108 个海子连缀一体，碧蓝澄澈，千颜万色，多姿多彩，“水在树间流，树在水中长”，有“黄山归来不看岳，九寨归来不看水”和“世界水景之王”之称。

九寨沟已开树正、日则、则查洼、扎如 4 条旅游风景线，长 60 余公里。景观分布在树正、诺日朗、剑岩、长海、扎如、天海六大景区，以三沟一百一十八海为代表，包括五滩十二瀑，十流数十泉等水景为主要景点，与九寨十二峰联合组成高山河谷自然景观

门票信息

景区门票

旺季（4月1日至11月15日）220元，观光车90元

淡季（11月16日至3月31日）200元，观光车80元

开放时间：7:00-19:00

购票贴士

- ① 九寨沟的门票和车票是连在一起的，不要撕开。
- ② 九寨沟售票处有 2 个现金出票口，其余六个窗口都为网上订票的取票口。还有一台自动售票机，购票需要刷卡。

优惠政策

- ① 残疾人、60 岁以上老年人及在校学生，凭有效证件购买优惠门票和全价车票。优惠门票淡季 70 元/人，旺季 170 元/人。
- ② 九寨沟淡季有二次进沟的优惠政策。想要二次进沟的朋友在，买票时就要向工作人员说明，景区会安排拍照，工本费 20 元。保存好印有照片的门票，在二次进沟时会有人进行核实。二次进沟虽然门票免费，但需要重新购买 80 元的观光车票。

温馨提示

- ① 建议在大厅拿一份免费的地图，景区外虽然有卖，但却没它精美详细。
- ② 淡季期间，箭竹海至原始森林景区关闭，景区内部分栈道关闭。

树正沟

树正沟风景线被誉为九寨沟的缩影，这里有神奇诡秘的海子、多姿多彩的滩流，还有原始磨坊和栈桥点缀其间群海和群瀑以及气势雄伟的大瀑布，使人目不暇接。

树正沟为九寨沟主沟，全长约十四公里。沟内已开发有宝镜岩景区（芦苇海、迎客松、盆景滩）和树正景区（火花海、卧龙海、犀牛海、古磨房和树正瀑布）供游人玩赏。沟内的藏传佛教寺庙扎如寺，每年还会举办庙会（又被称为九寨沟庙会）以及转山会等活动。

游览推荐

① 步行游览

徒步路线：荷叶寨→盆景滩→芦苇海→双龙海→双龙海→火花海→火花海相思瀑→卧龙海→树正群海→树正瀑布→树正寨→老虎海→犀牛海→诺日朗瀑布

② 环保观光车

可以先从沟口坐车至诺日朗瀑布，然后自上而下游玩。

特色景点

荷叶寨

荷叶寨是进沟的第一个寨，也是九寨沟中最大的一个藏族村寨，村寨以田园风光和藏族民居建筑著称，春天万物复苏，夏季苍翠诱人，秋天纯朴浪漫，冬季白雪皑皑。荷叶寨后有一棵百年巨松，挂满了哈达，傲然独立，苍劲伟岸，被称为迎客松，巨松随风摇摆着枝条，好像无数双挥舞的手臂，在恭迎着每一位游客的到来。

盆景滩

盆景滩位于海拔 2140 米的高处，是钙华滩流。浅滩布满了白杨、杜鹃、松柏、柳树，水在滩上林间流过，滩中的树木风姿飘逸，千姿百态，水色碧莹，如翡翠花盆，整个景色如一座巨大的盆景。为保护景点的自然环境，九寨沟管理局禁止游客下滩踏水。



图片来源：欣旅通用用户—陶董

芦苇海

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

色嫫女神像

1998年，在芦苇海对面的山岩壁上，神奇般渐渐显现出一个低眉颌首、温情脉脉的色嫫女神像。据说，如果能一眼就看到女神头像，那么表示你正在走“桃花运”，在爱情上将一帆风顺。

甲五神山

甲五神山位于芦苇海上游的尽头。在神山脚下，原有一座5米高的佛塔，现只存塔座遗址，被沟内居民视为“圣坛”，常来此祈求神灵驱邪灭灾。如逢每月农历十五或藏族民间节日，这里还会举办带有原始宗教色彩的拜山拜水仪式。

黑角桥

芦苇海上行，有一座原木结构的小桥通达对岸草甸。这就是黑角桥。桥上遍插五色经幡，经幡随风而动，这是风神对每位游客的祝福。

双龙海

双龙海水质澄澈，透过幽深晶莹的湖水，可清晰地看到湖底有两条钙华堤埂，它们就像两条藏于海底的蛟龙，仿佛随时都要腾空而起，直飞苍穹。这里有时还有不少天鹅和鸳鸯，还可以在欣赏到野鸭群游和天鹅飞舞的景象。



图片来源：欣旅通用用户—陈海龙

火花海

火花海又称火花池，海子的四周是茂密的树林，湖水掩映在重重的翠绿之中，像是一块晶莹剔透的翡翠。每当晨雾初散，晨曦初照时，湖面会因为阳光的折射的作用，水面似有朵朵火花燃烧，星星点点，跳跃闪动。因而得名火花海。

摄影贴士

火花海最好早上拍摄，8点左右阳光会出来。随着晨光寸寸将丛林照亮，后面的山体隐没在黑色中。闪烁的火花与乌黑的山体对衬，更显神秘和灵气。这时候的水鸟也最为活跃。

火花海相思瀑

火花海相思瀑是两股相隔不远却永不能交汇的瀑布，因此又名“相思瀑”。它虽是九寨最小的瀑布，但在一片翠绿中跌宕，却是别有一番玲珑的诗意。

卧龙海

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

磨坊

在树正群海之间有一道栈桥，栈桥旁边有一座充满藏族风情的磨坊，磨坊旁边有转经房，转经筒在激流的冲击下旋转不休，虔诚的藏族同胞常常来此拜神念经。电影《自古英雄出少年》当年就曾在此取景拍摄。

树正群海

树正群海前后连绵数里，上下高差近百米，由19个大小不同的海子呈梯田状群集而成。在这些大大小小的海子之间，长满了柳、杨、松、杉等乔木以及种类众多的灌木丛。湖水自上而下翻堤而过，在树丛中穿行，形成一道道宽坦的瀑布，演绎着“树在水里长，水在林中流”的奇观。群海不仅高低层次分明，色彩也十分艳丽。树木绿得青翠，海子蓝得浓稠，叠瀑与水花则白得轻盈，一片醉人的景色，被称为“九寨沟的缩影”。从高处俯瞰树正群海，风景更加壮观美丽。

摄影贴士：树正寨对面的公路边，是拍摄树正群海最佳位置。



图片来源：欣旅通用用户—刘勇

树正瀑布

树正瀑布在树正群海的上游树正寨前公路旁。虽然小，但也能让初游九寨沟的人感到惊心动魄。瀑布飞落溪涧，上游的湖水沿着浅滩四处漫流，被水中的树丛分成无数股水流，最后汇集到树正瀑布顶端的山崖边，奔流附落，水雾四散，构成了神采飘逸，气度雍容的一片水帘。

树正寨

寨中木楼鳞次栉比，经幡在风中猎猎飘动，炊烟从古老的木楼上袅袅上升，一派安详平和的藏家风情。树正寨也是九寨沟游客最主要的藏式家庭餐饮中心。在这里，游客可以品尝到奶香四溢的酥油茶、美味可口的洋芋糍粑、甘甜醉人的青稞酒等。

老虎海

老虎海位于树正瀑布之上，关于老虎海的得名有三种说法：一是它近旁的树正瀑布水声如雷，宛若虎啸；二是每到深秋季节，湖岸山上层林尽染，林木在清澈湖水中的倒影斑驳陆离，如老虎身上斑斓的虎纹；三是山中的老虎最爱来这个海子喝水。

犀牛海

传说古时候，有一位身患重病的藏族老喇嘛来到这里，当他饮用了这里的湖水后，病症竟然奇迹似的康复了。于是老喇嘛日夜饮这里的湖水，舍不得离开，最后便骑着犀牛进入海中，永久定居于此，这个海子便称为犀牛海。犀牛海是九寨沟中景色变化最多的海子之一，其倒影几乎是众海之冠。每天清晨的云雾倒影，亦幻亦真，让人分不清哪里是天，哪里是海。湖岸四周的彩叶也是亮丽多姿，艳冠群芳。犀牛海水域开阔，北岸的尽头是生意盎然的芦苇丛，南岸的出口既有树林，又有银瀑，中间一大片是蓝得醉人的湖面。犀牛海之美丽，让人流连忘返。

放牧滩

这是一片青草丰茂的浅水滩。每当暮色降临，逆光里总有一幅牧归图：疏淡的几抹晚云，金碧的一滩浅草，牧童赶着羊群，后边跟着几条漫不经心的牦牛。绿草如茵的缓坡上还有两块天然生成的石头，像情人一样相依相偎，所以此处又名“情人滩”，两块石头则取名为“情人石”。传说这里曾是达戈和色嫫经常约会的地方。

诺日朗瀑布

诺日朗瀑布是迄今为止在我国发现的最宽的钙华瀑布。景色四季变换，昼夜迥异。春天的诺日朗瀑布，给人以的是一派空灵翠绿、生机勃勃的景象；而当夏日来临，瀑布水量增多，声势渐壮。而其细微之处，水流有如帘幕一般，垂落下来，有如断续的珠子，滴落入潭，令人玩味无穷。金秋季节，诺日朗瀑布在一片红叶、黄叶之中，分成无数股细流，飘然而下，景色最为迷人；若至隆冬时节，诺日朗瀑布则成了一幅千姿百态的冰瀑画卷。



图片来源：欣旅通用用户—刘勇

日则沟

日则沟风景线全长 18 公里，在诺日朗和原始森林之间，是九寨沟风景线中的精华部分，美艳绝伦，变化多端，也是九寨沟景观的高潮。在这里，有的海子色彩艳丽，如变幻莫测的万花筒；有的原始自然，如入仙境；有的幽深宁静，如摄人的宝镜，其间更有落差最大的瀑布、聚宝盆似的滩流，古木参天的原始森林，各个景点排列有序，高低错落，转接自然，给人以强烈的美的感受，使人激动不已。

日则沟主要包括原始森林、草海、剑岩悬泉、天鹅海、箭竹海、箭竹海瀑布、熊猫海、熊猫海瀑布、五花海、老虎嘴、孔雀河道、金铃海、珍珠滩、珍珠滩瀑布、镜海、诺日朗群海等景点。

游览推荐

游览日则沟风景线，一般都是先乘观光车到原始森林，然后由上徒步下行，最后到达诺日朗群海。观光车上有专门讲解员会对各景点做概况介绍，这样在步行游览时，就能更好地游玩每一个景点。

游览路线：(乘车)原始森林→(步行)草海→(步行)剑岩悬泉→(步行)天鹅海→(坐车)箭竹海→(步行)箭竹海瀑布→(步行)熊猫海→(步行)熊猫海瀑布→(步行)五花海→(步行)老虎嘴→(步行)孔雀河道→(步行)金铃海→(步行)珍珠滩→(步行)珍珠滩瀑布→(坐车)镜海→(坐车)诺日朗群海

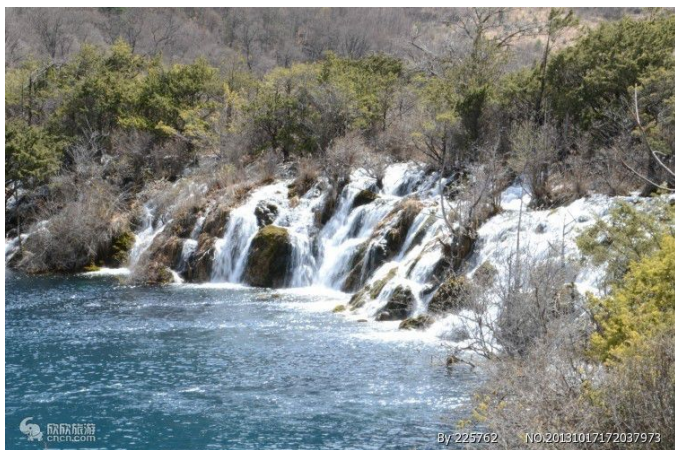
餐饮

- ① 可以在诺日朗游客服务中心的餐厅用自助餐，价格从40~140元不等。另外附近也有盒饭卖，一荤一素15元左右。
- ② 可以自备干粮，沟口的彭丰超市价格还是比较公道的，这样的好处是可以打一个旅游团的时间差，又可以享受野餐的快乐。但要记得把垃圾带走扔掉，别破坏了九寨沟的自然环境。

特色景点

诺日朗群海

诺日朗群海是日则沟的起点，共有大小海子18个。群海水色湛蓝，穿林而出的叠瀑使群海五光十色。春夏时堤埂柳暗花明，湖水充满生机；秋天红叶如火，湖水一片灿烂；冬季水凝成冰，一派银装素裹。



图片来源：欣旅通用用户—刘勇

镜海

镜海的倒影独霸九寨沟。它就像一面镜子，将地上和空中的景物毫不失真地复制到了水里。当晨曦初露，朝霞染红东方天际之时，海水一平如镜，蓝天、白云、雪山悉数被映放在海底，呈现出“鱼在

云中游，鸟在水中飞”的奇观。镜海边有一根碗口粗的长藤，紧紧地攀缘着一株参天大树，与树齐高，直冲云霄。站在树下，让人浮想连翩：大树给长藤温馨的绿荫，长藤给大树缠绵的依恋，所以镜海被多情的游客取名为“爱情公园”。远方而来的有情人大多会在此留影以示对爱情的忠贞。

摄影贴士

早9点前和晚5点后无风的时候，是拍摄镜海倒影的最佳时间。但是平静的清晨，阳光不一定理想，可以等到下午碰碰运气（这里地势相对开阔，下午5点左右依然阳光灿烂）。若是风平浪静，镜海的倒影十分清晰，层次也很分明，可以多拍一些。

珍珠滩

顺着环山公路一路下行，左侧渐渐出现一片坡度平缓、布满了各种灌木丛的浅滩。浅滩布满了坑洞，沿坡而下的激流在坑洞中撞击，溅起无数朵水花，在阳光照射下，点点水珠就像是珍珠洒落，珍珠滩之名由此而来。



图片来源：欣旅通用用户—刘勇

珍珠滩瀑布

从珍珠滩上奔涌而来的水流自悬崖边滚落而下，形成一道宽阔的新月形瀑布，沿珍珠滩栈道下行，就能观赏到这一壮观的瀑布。这道激流，是九寨沟所有激流中水色最美、水势最急、水声最大的一段。激流左侧栈道，是观赏狂流的最佳点。

金铃海

因一大一小两个海子紧紧相邻，形似铜铃而得名。其中小海子深达103米，是九寨沟所有海子中最深的一个。站在环山公路旁俯瞰金铃海，湖水靛蓝，岸边浓荫密布，将一对铜铃似的湖泊衬托得更加玲珑，似乎真能听到那清脆的铃声。

孔雀河道

孔雀河道长 310 米，紧连五花海北部尾端。狭长的河道在森林间蜿蜒而过，斗折蛇行，两岸杂生花树，鸟鸣清脆。在这里水流的颜色极为丰富：墨绿、宝蓝、金黄混杂交错，波涌浪漾时，水影摇曳，宛如孔雀开屏，美艳无比。

五花海

五花海被誉为“九寨沟一绝”，由于海底的钙华沉积和各种色泽艳丽的藻类，以及沉水植物的分布差异，使一湖之中形成了许多斑斓的色块，宝蓝、翠绿、橙黄、浅红，似无数块宝石镶嵌成的巨型佩饰，珠光宝气，雍容华贵。金秋时节，湖畔五彩缤纷的彩林倒映在湖面，与湖底的色彩混合成了一个异彩纷呈的彩色世界。



图片来源：欣旅通用用户—杨颜如

摄影贴士

五花海是九寨沟景色中的精华，老虎嘴是高角度拍摄五花海全貌的最佳位置，站在观景台前，整个湖面一览无余。老虎嘴是进入日则沟内的必经之路，因为是弯道又是上坡，司机一般不会停车。游客可以在五花海下车，再步行至观景台。或者游览熊猫海后，顺公路走下来。

熊猫海

熊猫海海水澄澈、倒影清晰。风和日丽的晴天，蓝天白云下群峰静立，岸边层林相间，波光山影，一派迷离的景象。据说九寨沟的大熊猫最喜欢来这里游荡、喝水、觅食，故而得名。海中还有一块白石头，黑纹天生，极像一头憨态可人的大熊猫。

熊猫海瀑布

顺着熊猫海北侧的观景台走到尽头，沿着一段陡峭栈梯次第而下，可以看到右侧有一道飞流急泻，直落谷底，在中途这道飞流又被悬崖下凸出的岩壁和巨石截成数段，于是，数节叠瀑便一气呵成，极为壮观。隆冬时节，飞流结成冰瀑，形成一个瑰丽的冰晶世界。

箭竹海

箭竹海四周生长着大量的箭竹，因箭竹是大熊猫喜食的食物，且箭竹海也与熊猫海相邻，故而得名。箭竹海湖面开阔，水色碧蓝，其山水倒影十分有名。张艺谋的《英雄》曾在此选景拍摄，画面绝美，摄人心魄。

箭竹海瀑布

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

鹰爪洞

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

天鹅海

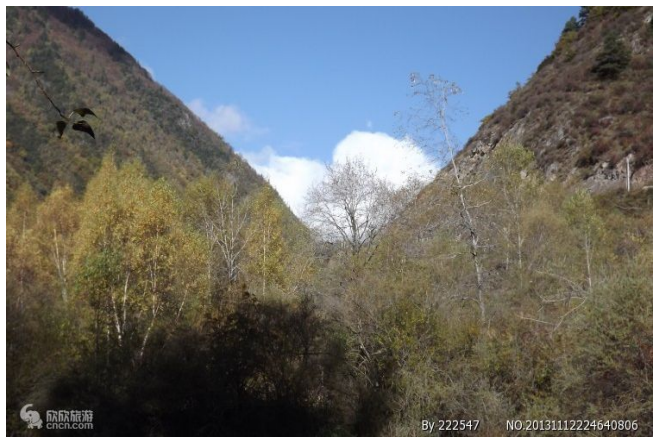
天鹅海静静地躺卧在山谷里，湖面泛着晶莹的色泽，湖岸杉林茂密，浅滩上生长着繁盛的花草，空灵静寂。由于这一带水草肥美，故常常引得天鹅在这里栖息繁殖。因为天鹅是一种候鸟，会根据季节的变换而去留，所以游人在这里并不容易发现它们的芳踪。

草海

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

剑岩悬泉

在草海与原始森林之间，有一座孤峰拔地而起，巍然屹立。峰高 500 多米，峰壁如削，宛若一柄出鞘的宝剑直插云霄，故名“剑岩”。在剑岩面向芳草海的一面，有一股泉水从半山腰处飞落，如白练横空，高约 130 米，这就是悬泉，传说这是女神色嫫寻找男神达戈时落下的相思泪。



图片来源：欣旅通用用户—陶蕾

原始森林

原始森林是日则沟风景线的终点，这里林木遮天蔽日，藤蔓纵横。乔木以冷杉、云杉为主，林下灌木主要有忍冬、杜鹃、箭竹等，地上的苔藓厚达数十厘米。游人走进森林里，双脚踩着柔软深厚的苔藓和落叶，扑鼻而来的是芬芳潮湿的空气，耳边响起的是阵阵松涛与鸟语。山风劲吹，林木苍翠，让人心中顿时生出超凡脱俗、羽化飞升之感。

则查洼沟

则查洼沟处于九寨沟“Y”的左支，景点集中在沟的尽头。则查洼沟长18公里，从诺日朗直到长海，是九寨沟四条游览线中距离最长、海拔最高的一条。则查洼沟层峦叠嶂，山势挺拔，眺望远方，皑皑雪峰，尽收眼底。登上尔尔纳山，极目远眺，山峦逶迤，谷壑幽幽，天象奇观，一览无余。

则查洼沟主要包括季节海、五彩池、九子同心石、独臂老人柏、长海等景点。

游览推荐

则查洼沟虽然景点不多，但路程较长，不建议完全徒步游览。可以选择在诺日朗中心站坐车，至长海下，然后徒步到五彩池，再下行到上季节海。最后坐车返回，途中观赏中季节海和下季节海。

特色景点

季节海

则查洼沟有3个季节海，三者相距甚远，各有特色。下季节海在则查洼寨附近，湖畔有一白桦林。中季节海四周森林环伺，林间松蔓轻舞，苔藓漫地，深蓝的湖面好像一块凝固的宝石；上季节海紧邻五彩池，四周峭壁林立，山空湖静，传说是蛟龙藏身之地，又名“藏龙海”。

五彩池

在九寨沟众多的海子中，五彩池素以小巧秀美，色彩绚烂而著称。池水纯净透明，池底砾石棱角、岩面纹理、植物色差皆清晰可辨。阳光下，镶翠浸蓝的池水，泛金漾紫，以绮丽，以鲜碧，显示它不衰的美色。



图片来源：欣旅通用用户—陈海龙

九子同心石

九寨沟，水中长树已让人惊叹不已，此处石上长树则更加奇绝。在一片平展展、绿茵茵的草坪上，有一块数十吨重的心形巨石，石上长着冷杉、云杉、桦木、柏树，大小共九株。石与树盘根交错，相拥相抱，被形象地称为“九子同心石”。

长海

长海座落在则查洼沟的尽头，是九寨沟海拔最高、湖面最宽的海子。海子水面呈墨蓝色，水源来自于高山融雪。令人奇怪的是，长海四周都没有出水口，但夏秋雨季，水不溢堤，冬春久旱，也不干涸，因此九寨沟人称之为“装不满，漏不干的宝葫芦”。



图片来源：欣旅通用用户—曹晓波

扎如沟

扎如沟风景线是一条人文游览线路，不但可观赏到藏家的田园风光，还可以领略到苯波教的独特魅力。昂然矗立的宝镜崖，古朴的扎如马道，香火鼎盛的扎如寺等，让游客在饱览自然风光之余，沉浸在神秘的藏传佛教氛围之中。

扎如沟风景线主要包括宝镜岩、扎如寺、热西寨、扎如瀑布、扎如马道、郭都、寨、梅花鹿园、纳底噶锅、扎依扎嘎神山、红池、褡裢海、黑海等景点。

特色景点

宝镜崖

宝镜崖，位于扎如沟沟口。这块巨大的山崖临溪矗立，平整的表面如刀劈斧削一般，远远望去，像是一面硕大无朋的宝镜，相传这面宝镜是万山之主扎依扎嘎所立，下面镇压着一个残害百姓的魔鬼，因此也称魔鬼崖。

扎如桥

扎如桥横跨翡翠河，是一座富有藏族风格的木结构廊桥。它以原色木柱支撑，原色木条围栏，原色木料镶嵌铺垫，甚至连它的翘檐式顶盖也是原色的木片树皮，质朴，亲切，又很别致。桥沿上，悬挂一行五彩的龙达，山风吹来，龙达翩飞。走上桥，倚栏看湍流撞石，怪松傲岸，看远处残破的独木舟和宝镜崖上岁月的凿痕，不禁让人浮想联翩。

扎如马道

扎如马道长约3公里，回旋于林间岩下，直通扎依扎嘎山脚，当年藏族英雄格萨尔王曾骑马经过此道。这是一条古老的马道，一路怪石兀立、老树挂藤，湍流闯滩。道旁的篱笆、果园、古寺、草坡、羊群，道外的关山雪峰，浮云碧空，像一个个立体的电影镜头呈现在你眼前。

扎如寺

沿着扎如马道前行时，会路过一片苹果园，果园四周围着朴野的树桩篱笆，扎如寺就座落在这个苹果园中。它背靠一脉苍山，面临宝镜崖。金顶红檐，掩映于果林，五色经幡切切祈祷于风中。既有肃穆的禅味，又有原始土著宗教的遗风。

扎如瀑布

扎如瀑布位于扎依扎嘎半山腰的密林里，瀑布自林间危崖流落，顺四级台阶跌进溪谷。顺台阶仰望，只见瀑顶周围浓荫覆盖，一叠飞

流似数丈哈达从天飘落，被当地人视之为神水。



图片来源：欣旅通用户—马孝付

红池

红池位于扎依扎嘎转山环线上，池水周围山土呈红色，泉水自红土上缓缓流过，汇成一椭圆状的红池，被当地人视为吉祥如意的象征。

扎依扎嘎神山

扎依扎嘎神山峰峦叠嶂，像一柄银色的巨剑，直刺苍穹。从低处眺望，寒光逼人。晴日黄昏，太阳自峰顶缓缓沉落，晚霞像彩画一样舒展开来，峰顶整个沐浴在金色的斜晖之中；阴雨天，山岚飘渺，云海茫茫，人行其间，有腾云驾雾之感。

褡裢海

褡裢海一高一低并列于碧草相拥的山洼，中间由一袭清流衔接，形状极像当地马背上驮物用的褡裢。夏秋之际，草丰花妍，“褡裢”里装满花草，清幽美丽。

黑海

黑海在褡裢海对面的山坳里，座落在满坡满崖的芳草丛中。变幻莫测是黑海的一大特色。不同的时间、不同的角度，黑海都呈现不同的色调和气氛。黑海被当地人视为求雨神池，天旱时，当地人就会向黑海求雨。如果旱灾可以解除，人们向黑海中吊瓶取水时，无需费力水自满瓶；如果不能，那么不管人们怎样努力，水都不满瓶。

扎如林道

这是一条弥漫松香，铺满松针的林道，位于扎如桥上方的公路旁，林道不长，约有五百米。傍晚时分，散步赏景，踩着密布的松针，晚风徐徐吹来，是一个很好的去处。

住宿

五星级酒店



九寨沟喜来登国际大酒店

简介：位于九寨沟景区入口正东方向 1.5 公里处，交通便利，设施齐备，拥有大型会议室、室内泳池、演艺厅等设施，是您度假、参加会议或奖励活动的首选下榻之地。

欣欣价：1958 元起

>> [预订此酒店](#)

顾客点评：不愧是五星级酒店，确实不错，房间很大很宽敞，设施也很新，住的还是挺舒服的，就是价格太高了。

顾客点评：离景点很近，算是九寨沟最好的酒店了。设施什么的都没话说，也很安静，很理想的酒店.....[更多点评](#)



九寨天堂洲际大饭店

简介：位于九寨沟漳扎镇甘海子，距九寨沟沟口 20 公里，原九寨天堂国际会议度假中心，距九黄机场 60 公里。建筑面积 15 万平方米，集会议、度假、餐饮、娱乐、休闲、养生、购物、住宿为一体。

欣欣价：2758 元起

>> [预订此酒店](#)

顾客点评：帮朋友预 订的，他们非常满意，非常漂亮的酒店。就是离沟口有点远。

顾客点评：帮朋友订的，朋友评价很满意，虽然贵了点，但还算是物有所值，尤其是早餐值得期待.....[更多点评](#)

四星级酒店



千鹤国际大酒店

简介：位于漳扎镇火地坝(近 S301 道)，正东距九寨沟景区入口处仅 1.9 公里，占地 26 亩，总建筑面积约 20000 平方米，是一座典型的集人文与自然，藏式建筑风格与现代建筑的有机结合的国际四星级旅游涉外酒店。

欣欣价：880 元起

>> [预订此酒店](#)

顾客点评：服务热情，设施装潢不错，符合四星标准。离沟口有点距离，不过打车不远

顾客点评：酒店在九寨沟的入口附近，酒店的房间也很干净，空间也很大。这个酒店接待的旅游团挺多的.....[更多点评](#)



九寨度假村

简介：位于漳扎镇火地坝，东距九寨沟景区入口 1.5 公里，酒店设施设备齐全，装修豪华典雅，融庭院式风格及现代化设计理念为一体，处处透露出温馨的气息。酒店以“热情、舒适、安全、快捷”为服务宗旨。

欣欣价：860 元起

>> [预订此酒店](#)

顾客点评：酒店吧台接待热情，服务周到，早餐丰富，搭配合理。休息很好。下次有机会去九寨沟还会住这里。

顾客点评：床很大，热水供应情况也比想象的好，就是离沟口的距离步行还是比较远的.....[更多点评](#)

三星级酒店



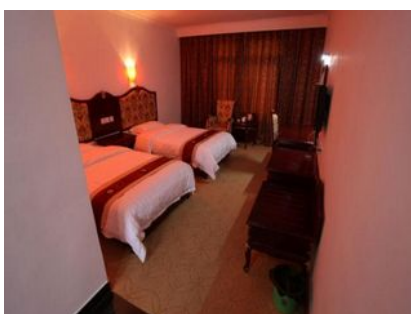
九寨沟驿家青年客栈(二店)

简介：位于九寨沟景区前 200 米(藏王宴舞旁)，步行只需要 3 分钟即可到达景区。驿家青年客栈是专为背包客、旅游者及各类学生而建的，用住客的话来说，可称得上豪华型的青年旅馆。

欣欣价：358 元起

>> [预订此酒店](#)

顾客点评：景区宾馆，其实就是白天玩完了晚上回来休息的地方，做到方便干净就行，很显然驿家青年做到了，房间虽小但是很干净景区温度比较低，所以根本就不需要空调，没有一次性洗漱用品，但是 24 小时热水，免费提供浴巾。周围很多吃饭的地方，也不是很贵，交通方面去车站和景区老板都是车接车.....[更多点评](#)



九寨沟新e佳国际青年旅舍

简介：位于九寨沟漳扎镇彭丰村(离九寨沟口仅 666 米)，旅舍依山而建，背靠原始森林，前临白水河，环境清静典雅，地理位置优越，离九寨沟沟口仅区区数百米之遥，前往九寨沟黄龙机场、九寨沟车站等地交通便捷。

欣欣价：480 元起

>> [预订此酒店](#)

顾客点评：也就是青年旅社的等级，但是价格可不是青年旅社的价格。话说九寨沟青年旅社特别多，其实不在网上订购也可以，随时过去挑啊！不过如果想刷卡又要便宜的话，你就只能订这家了，能刷卡就是最大的优势！优势就是热水总有，有电脑能上网，能刷卡，位置好！缺点就是价格偏高！性价比低.....[更多点评](#)

经济型酒店



九寨沟自游国际青年旅舍

简介：位于九寨沟彭丰村(近沟口大门)，距离沟口大门 500 余米，步行至景区门口也只需要不到 10 分钟。位于九寨沟地税局旁边，交通购物方便，周边有多种小吃餐馆、精致小饰品专卖店和超市。

欣欣价：330 元起

>> [预订此酒店](#)

顾客点评：对得起这样热度的旅游圣地，生意太好了，服务员都忙不过来了，还是很热情，下次继续入住这个地方。

顾客点评：不错，环境清静，干净卫生。服务态度好.....[更多点评](#)



九寨沟草根人家国际青年旅舍

简介：九寨沟漳扎镇彭丰村九龙宾馆旁，前身是朗介之家，离九寨沟沟口仅 800 米，是九寨沟唯一一家拥有同时接待量达 200 人的青年旅舍。

欣欣价：340 元起

>> [预订此酒店](#)

顾客点评：很好，下次再去住。真的不错，下次会带朋友一起去的。

顾客点评：整体来说都不错，店家也很好，房间也蛮宽敞干净的，就是房间的暖气很不给力，幸好有电热毯.....[更多点评](#)

>> [更多酒店预订信息](#)

美食

九寨沟的藏族同胞对自己的传统食品和食俗，犹如对待衣着住房一样，怀着深厚的感情。游人在饱览九寨沟美景的同时，若是再吃一口香甜的糌粑，品一口浓酽的酥油茶，喝一杯醇香的青稞酒，尝尝地道的地方菜肴，定会别有一番滋味在心头。

美食及商家推荐

牦牛肉

牦牛肉经过盐卤，切成薄片，拌上辣椒不失为一道好的下酒菜，当然，酒要喝当地的青稞酒咯。牦牛产于松潘九寨沟一带的高原，肉香且带有一点野味。

推荐餐厅：小布小吃

地址：九寨沟县路边街3栋5-6号

电话：13558898582

推荐理由：地理位置好，就在沟口附近，吃的东西也算不错，店家老板可是美女哦



青稞酒

青稞酒色微黄，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。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。

推荐餐厅：九寨沟的藏民家、藏民餐厅里都可以喝到

雅茶

雅茶是用茶树的粗枝大叶制成的茶，因产地在雅安地区，故称“雅茶”。明代称为“马茶”，清代以后称为“边茶”。藏族同胞以肉食为主，蔬菜、水果很少，食物所缺的维生素多由“雅茶”来补充。制作酥油茶必须用“雅茶”，因其味道浓厚，可以压住酥油、牛奶的膻味。

推荐餐厅：九寨沟的藏民家、藏民餐厅里都可以喝到

奶渣包子

奶渣包子顾名思义就是用奶渣做馅，新鲜的奶渣酸酸的，白白的，可以用来做馅，奶渣包子由此而来。奶渣晒干以后，藏族人家把它当零食吃，也放在粥或者汤里面做佐料，干奶渣汉族人不太吃的惯，不过奶渣包子倒是藏汉、老少皆宜。

推荐餐厅：九寨沟的藏民家、客栈酒店、藏民餐厅等都可以吃到。

酥油茶

酥油茶营养丰富，香醇可口，并有提神、滋补作用，深为藏族群众所喜爱。

礼节注意：按藏家规矩，饮用酥油茶时手指不能浸入碗中，而且主人给你倒上的酥油茶最好喝尽，不能留一半在碗底，否则就是对热情的主人的不尊重。如果不想再喝了，主人决不会勉强，只须将茶碗用手掌盖住就行了。

血肠

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

洋芋糍巴

洋芋糍巴是九寨沟最有特色的食品。洋芋又称土豆，把洋芋蒸熟以后放在木桶里用力捣，直到土豆呈粘稠块状，然后在打成糍巴，放在锅里面煮，煮好后放入酸菜，辣椒，入口爽滑，美味无比。

推荐餐厅：天堂部落藏民居风情园

地址：九寨沟县漳扎镇漳扎一队(西北大酒店对面)

电话：0837-7735880

推荐理由：这里可以吃到很多地道的藏族美食哦。



糍粑

糍粑是藏胞的主要食品，形似内地的炒面，可分为青稞、豌豆、燕麦糍粑等。藏胞无论下地劳动，上山放牧，还是出门旅行，都要随身携带糍粑。

吃时，往碗里倒些糍粑，另少量的酥油，冲茶水食用。糍粑携带方便，又是熟食，在地广人稀、燃料缺乏的地方，的确是一种物美价廉实用方便的快餐食品。

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。荞麦面条是粗粮，对身体大有好处，而且面条味美，入口清香，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。

美食聚集地

沟内

可在各个寨子中（主要是树正寨）品尝藏族特色食品，也可在诺日朗游客服务中心的餐厅用自助餐，价格从40~140元不等，另外中心附近也有盒饭卖，一荤一素15元左右。也可自带干粮，在游玩途中随时享用。这样的好处是可以打一个旅游团的时间差，还可以充分享受野餐的快乐。但记得垃圾要自己带走扔掉，别破坏了九寨沟的自然环境。

沟外

沟口旁的边边街有一些饭店，附近的彭丰村餐馆更多。饭价较沟内便宜些，但据说这些地方大多数会区分本地人和外地人而拿不同的菜单出来，也就是说点同一个菜，不明就里的游客会比当地居民贵上不少，所以点菜前一定要注意。

购物

特产推荐

中草药

在九寨沟这个植物王国里，生长着数以千计的药用植物，为四川中药主产地之一。九寨沟人常用药草防病治病，往往药到病除，十分灵验。九寨沟的名贵药材主要有：松贝、当归、黄芪、虫草、天麻、雪灵芝、藏红花、雪茶、松贝、桃儿七、雪上一枝蒿、延龄草、锦鸡儿、牛黄、蕨菜、羊肚菌等。



松贝

主要出产于阿坝松潘、九寨沟、红原、若尔盖大草原等地。松贝是一种属于川贝母的植物，川母贝又分为十多类品种，其中品质最好的就属松贝，尤以豌豆大小的为最佳，被称为“珍珠贝”。有清肺解毒，减火消炎，止咳化痰的神奇特效。

冬虫夏草

属于虫草的一类品种，产地主要集中在藏区高原上，冬虫夏草并不是草，而是一种虫草属菌寄生在蝙蝠蛾幼虫体内形成的假菌核。有养肺，补肾阳、止咳化痰、抗癌防老的功效与其它虫草有很大的区别，产于青藏高原的冬虫夏草功效更高，对健康更有帮助。

天麻

一种草本植物，主要分布于云贵川地区，四川主要集中在西藏、九寨沟、乐山等地。以前天麻属于天然野生资源，20世纪70年代开始基本上靠人工栽培，是一种常用且比较名贵的中药，用于头痛眩晕、肢体麻木、小儿惊风、癫痫、抽搐、破伤风等症状。

九寨猪苓

因为产地是九寨沟所以因此得名，它是中药材的一种。野生产品多呈类圆形，个体较大，密度低。从外形上看，九寨猪苓野生产品多呈类圆形，人工种值呈长形块状或不规则球形，而其他猪苓多呈扁块状和条状个体偏小。

工艺品



藏刀

藏刀是藏族地区的历史特产，从古至今就以独特的制作方法和装饰手法闻名于世界，藏刀分为长剑和腰刀两类。长剑藏语称“八当莫”，长在1米左右；腰刀藏语叫“节次”，长度在10—40厘米左右。藏刀的外饰有木质、铜质、铁质和银质的。异常的锋利，刀鞘上一般都雕有龙、凤、虎、狮和花卉等图案。有的还点缀着宝石、玛瑙等珍贵物品。

唐卡

唐卡，藏名也叫唐嘎，也属于九寨沟特产，是一种绘画装裱后挂在墙上供奉的佛教卷轴。是藏族文化中独具特色的绘画艺术。涉及藏族历史、政治、文化、社会诸多方面，堪称藏族的“百科全书”。

首饰

当地首饰主要有玉器、银饰、猫眼、水晶和绿松石、翡翠、珊瑚、天眼石、水晶等。也是由当地族人纯手工编制而成，成品精细漂亮。主要有手链、项链、戒指、耳环等，如果您对藏族风情的首饰情有独钟，那一定要去选一选，当然那些珍贵材料的饰品价格肯定有点不菲。

羌族刺绣

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

牛角梳

牛角梳梳头不起静电，对头皮也有很好的按摩作用。一般二、三十元就可买到一把不错的牛角梳。注意：真牛角梳不会起静电，在受热状态下会有牛角的臭味，摸上去有手感，比塑料要重一些，而且一般会有血色和纹路；而假牛角梳则没有以上特征，购买时要细心甄别。



温馨提示

在沟内的树正寨、诺日朗旅游服务中心和沟口的游人中心以及彭丰镇都可以购买到这些充满浓郁民族特色的纪念品。

虽然藏刀很有特色，但机场不允许托运。

藏饰精制美丽，但不应很贵。

购物商圈

九寨沟沟口

在九寨沟沟口附近有一个集市，这里面汇集了很多卖九寨沟特产的摊位，非常热闹，游客大多可以在这里选择到你所心仪的产品带回家。

娱乐

九寨沟的大型节日和活动，充满了当地的民族风俗，值得好好体验一番。尤其是藏族人民的歌舞表演，更是具有高原博大、宽广的自然特点和强烈的民族生活气息，特别是其中的对歌，它是九寨沟人最乐意参加的一种娱乐形式，走路的时候前一拨与后一拨对，这个村和那个村也可以对，男人和女人对，曲调各异，丰富多彩。

娱乐活动

松潘骑马

通常情况下马队导游和客人间是一对一的服务，导游为游客提供一匹马，自己骑一匹马，马背上驮着食品和帐篷、毡子等宿营装备，为防寒还为客人准备了藏袍和雨衣。游客只需要骑马观赏风景即可，扎营、做饭、喂马等工作都由导游完成。

马队的食物是当地的传统食品米饭、土豆丝、炒肉片、白米饭、特色馍馍、蕃茄炒蛋以及一些蔬菜等，每当宿营地扎好，导游们生起篝火，然后为客人煮马茶，同时开始做饭。夜里在野外围着篝火唱歌，头枕马鞍睡在用木棍支撑的藏式帐篷里，游客仿佛又回到了原始地游牧生活中。

骑马游线路有多条可选，并可根据游客要求改变行程或路线。一般来说牟尼沟方向2—3天，雪宝顶麻风村方向3—5天，花海子方向5天，草原方向5—7天。

骑马注意事项：1、没骑过马的人先要做好心理准备，长时间骑马会屁股疼、腰疼，可以让马夫们把厚一点的行李（诸如棉被、帐篷之类）垫在马鞍上；

2、如果想在骑马途中拍照，建议准备可一手操控的小卡片机，因为在马背上的时候必须有一只手抓着缰绳，用大相机比较危险；

3、请随身带几个塑料袋装垃圾，路上都是很原始、纯净的风景，所以不要随地扔垃圾污染这片纯洁的土地。

九寨观舞

《藏谜》是一台藏族风格的大型歌舞乐表演舞台剧，其剧情以藏族老阿妈在虔诚的朝圣路途中的所见所闻为主线，表现了藏民生活、民间民俗、宗教仪式的场景。所有歌舞都保持原生态，原汁原味地表现了藏族文化色彩。

演出时间：每晚19:30整开始，剧长120分钟。演出地点：九寨沟沟口藏迷大剧院。

票价320元/人，儿童与成人同价。不过如果儿童身高在1.2米以下且不占座位，则可以免票观赏。

藏羌歌舞晚会

九寨沟的藏羌民俗表演由来已久，所以发展已经比较成熟，表演内容包括，藏族歌舞、藏族传统活动表演、藏羌传统服饰展示等，而在九寨沟的表演中，演员会与游客有非常热烈、欢快的互动，比如一起在舞台上跳起欢乐的锅庄，热情的为演员献上洁白的哈达等等。另外每位游客都会免费享用青稞酒和酥油茶。

票价180元。

藏家烤羊晚会

藏羌烤羊晚会集藏羌舞蹈、山歌、宗教仪式表演、民族服饰、民族乐器、藏式婚礼、锅庄等民俗为一体，是九寨沟内一道独特的风景线。

票价160元。

民俗节日

九寨与黄龙当地少数民族以藏族、羌族为主，因此当地的大部分特色节庆为藏羌的传统节日。

藏历年

时间：藏历一月一日；地点：各个藏族寨子；

主要活动：藏历年是按照藏历推算出来的藏族人民的新年节日，同汉族的农历新年大致相同。藏历一月一日鸡叫第一声，主妇便起床背“新水”（传说是天界诸佛赐给人类祛除百病的吉祥甘露），凡能喝上新年新水，便会在在新的一年里不染百病，健康长寿。全寨男子则一起到本寨的神山上去祈祷煨桑。初一白天，各寨都要举行非常隆重的赛马会或文娱演出。初二起，人们开始互相拜年祝贺，请客走访，并作好迎龙灯狮子的准备。当龙灯狮子到门前时，家家都要张灯结彩，并送上一份礼物——几瓶酒或一条烟。

麻孜会

时间：农历三月十五日；地点：扎如寺；

主要活动：麻孜会是扎如寺的宗教盛典，也是九寨沟最隆重的节日。会前3天，全寺喇嘛都要集中在寺院吃斋念经，排练节目。庙会当天，九寨沟周围的松潘、若尔盖、包座、大录、塔藏、龙康等地的藏民，尽情梳妆打扮，聚会扎如寺院，参加庆典，赠送哈达，观看

藏戏表演。然后三五成群分散在翡翠河畔、松树林中，席地而坐，朴素祝酒，共叙友情。青年男女则双双对对，进入密林深处约会。

黄龙寺庙会

时间：农历六月十二至十五；地点：黄龙寺；

主要活动：农历6月15日相传为黄龙真人修道成仙日，都要举办盛大的庙会，附近居民带上炊具、帐篷前来赶会。集会上举行藏戏表演、民歌对唱，青年壮士们还要进行摔跤、射箭等活动。六月十五是节日的高潮，人们欢声笑语载歌载舞，通宵达旦。

燃灯节

时间：农历八月十五；地点：各藏族村寨和寺院；

主要活动：是为了纪念佛教改革家、格鲁派创始人宗喀巴大师的逝世而举行的活动。这天凡属该教派的各大小寺庙、各村寨牧民，都要在寺院内外的神坛上，家中的经堂里，点酥油灯，昼夜不灭。人们穿上节日盛装，群聚在为佛教大师而诵祝愿经的寺院前，高诵“六字真经”，向佛的神灵许愿、磕头，各村寨的男人们骑上马，带上早已备好的柏香树枝，到村旁的神塔前，高诵祷词，举行盛大的煨

桑仪式，并向天空抛撒印有狮、虎、龙、鹏的“龙达”（风马）。男女青年跳起锅庄舞，老人们坐在看台上边喝酒、聊天。还有能说善唱的艺人说唱藏族民间长诗、格萨尔王传等，直至圆月升起，人们才扶老携幼，高唱诵念“六字真经”愉快地回家。

祭山会（又称转山会）

时间：大致在春季，具体时间不统一，有正月、四月、五月之分，亦有每年举行1至3次不等；地点：羌族村寨；

主要活动：祭山会是祈祷风调雨顺的农事活动，充满浓郁的宗教色彩。祭山程序极为复杂，所献牺牲因各地传说不同，图腾不同而有差异，大致可分“神羊祭山”、“神牛祭山”和“吊狗祭山”三种。大典多在空坝上举行，一些地方祭山后还要祭路三天，禁止上山砍柴、割草、挖苗、狩猎等。

羌年节（又称羌历年）

时间：农历十月初一，延续3—5天；地点：羌族村寨；

主要活动：羌年节是秋后答谢天神赐予五谷丰登的农事活动，按羌族习俗，过羌年时还愿敬神，要敬祭天神、山神和地盘业主（寨神）。全寨人要吃团圆饭、喝酒，尽欢而散。节日期间亲朋好友可互道祝贺，相互邀请。

旅游贴士

旅游须知

- 1.九寨沟区属高海拔地区，不宜剧烈运动，宜少饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高山反应。最好能配备小型氧气瓶(此物可以在成都购买)。
- 2.年老体弱者，有高血压、冠心病、心脏病者不宜前往。常备药物提示：黄连素，速效伤风胶囊，六神丸，胃苏平，扑尔敏，乘晕宁，牙痛一粒丸，仁丹，创可贴，硝酸甘油片等；
- 3.景区日照强，紫外线强。长时间在户外活动，请戴上太阳帽，涂抹防晒霜，以保护皮肤。
- 4.景区昼夜温差大，请带足保暖防寒衣物和雨具。并备常用药品红景天。
- 5.爱护景区一草一木，注意景区环保，听从管理人员安排，有困难及时与管理人员联系。
- 6.森林防火责任重大，严禁野外用火。九寨沟全程禁烟，除诺日朗中心外，实在熬不住烟瘾时可以去藏民村寨抽，那里的牦牛肉串也很不错。

7.沟内各主要游览点都有较隐蔽的厕所和垃圾桶，请您在游览过程中积极配合，加强自身的环保意识。

8.严禁投食喂鱼。为确保安全，最好在导游人员的陪同下游览，以免造成意外事故。

9.冬季驾车要带上防滑链条，冰雪路上车速勿快，牢记安全第一。

10.爱好摄影、登山的朋友，请带好有关器材，注意户外保暖。

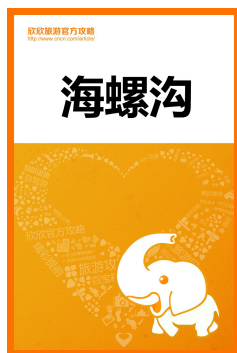
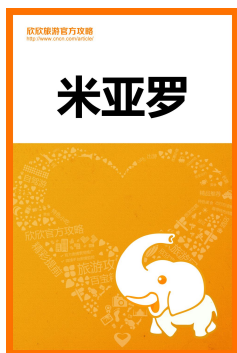
风俗禁忌

- 1、藏族人绝对禁吃驴、马肉和狗肉，有些地区也不吃鱼肉；
- 2、较为正式的敬酒场合，客人须先用无名指蘸一点酒弹向空中，连续三次，以示祭天、地和祖先，接着轻轻呷一口，主人会及时添满，再喝一口再添满，连喝三口，至第四次添满时，必须一饮而尽；
- 3、喝酥油茶时，主人倒茶，客人要待主人双手捧到面前时，才能接过来喝；
- 4、行路遇到寺院，玛尼堆，佛塔等宗教设施，必须顺时针绕行；
- 5、不得跨越法器，火盆；
- 6、藏民忌讳别人用手触摸头顶。

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[欣欣旅游网九寨沟攻略](#)！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](#)。