



阿坝旅游  
ABATOUR.COM

# 九寨沟

(官方旅游攻略)

采花之乡 佯舞故里 四季九寨

九寨沟县位于阿坝州的东北部，县内山川秀美，旅游资源得天独厚。除拥有获“世界自然遗产”、“世界生物圈保护区”、“绿色环球 21”三项国际桂冠和国家首批 5A 级风景名胜区称号的九寨沟外，还有省级勿角大熊猫自然保护区、白河金丝猴自然保护区、贡杠岭自然保护区、甘海子国家森林公园和神仙池风景区、甲勿天池等众多生态人文资源。

# 阿坝州全域旅游导览图



## 九寨沟

童话世界 人间天堂

九寨沟，一个美得令人窒息的地方，全世界都知道的“童话世界”。在川西北阿坝这片神奇的土地上，九寨沟有着一一种出尘脱俗的自然之美。人们一听见她的名字，就如同想起一位绝色的佳人，心动不已。

九寨沟县自然资源十分丰富，这里不仅有世界级自然风景名胜九寨沟，还有神仙池风景区、勿角大熊猫自然保护区、白河金丝猴自然保护区、甘海子国家森林公园等。当你游览完之后，也许会对自已说：这辈子一定要再来一次。

## 童话九寨

春来冰雪消融，春水泛涨；夏时绿荫围海，叠瀑飞下；秋至红叶遍山，彩林满目；冬来宁静洁白，冰瀑如玉。九寨沟的美景四季不断，各有不同。

## 仙女沐浴的地方

神仙池，一个传说中仙女沐浴的地方。她既有“童话世界”九寨沟的山水，又有“人间瑶池”黄龙的美景。



# 九寨沟县全域旅游导览图



## 九寨沟

**【景区门票】** 旺季（4月1日至11月15日）全票220元/人，优惠票110元/人，观光车90元/人；淡季（11月16日至3月31日）全票80元/人，优惠票40元/人；观光车80元/人。淡季期间，九寨沟景区实行二次进沟免票政策。游客在首日购票时向工作人员说明需二次进沟，并缴纳20元工本费即可办理，但仍需另购次日观光车车票。

九寨沟因有九个藏族村寨而得名，以翠海、叠瀑、彩林、雪峰、藏情、蓝冰“六绝”著称，为全国重点风景名胜区，并被列入世界遗产名录。

九寨沟由湖水终年碧蓝澄澈，色彩斑斓，在阳光照射下，呈现出蓝、黄、橙、绿等多种色彩，绚丽夺目。天气晴朗时，蓝天、白云、雪山、森林倒映湖中，水光浮翠，美丽如画，并随季节推移呈现出不同的色彩和风韵，有“九寨归来不看水”之说。



## 神仙池

【景区门票】100元/人，优惠票50元/人，环保电瓶车24元/人。

神仙池景区位于九寨沟县大录乡境内，海拔高度2600多米。大约2000多个五彩缤纷的钙化彩池梯田般地洒落其间，像珊瑚、像玛瑙、像珍珠，如梦如幻，年平均气温6-7摄氏度。景区上深林密，满目青翠，为典型的地表喀斯特地貌景观。

神仙池在藏语中意为“仙女沐浴的地方”，它像一颗晶莹剔透、玲珑精致的璀璨明珠，镶嵌在大九寨沟旅游环线上。



## 甘海子

【景区门票】无

甘海子学名“芳草海”，位于松潘县和九寨沟县交界处的弓杠岭，平均海拔2200米左右，为川西山地少见的天然湿地。

景区有金犀牛海、芳草海、九曲彩河组成的湖泊群，以此为中心，周围的高山峡谷中河瀑分布密集，原始森林茂密，高山植物垂直带谱景观明显。

这里原是一处高山湖泊，后因地质变化，出水口扩大，所以当地百姓称其为“干海子”。其实，“干海子”并不干，这里四周远山层叠，森林茂密，海子中溪水蜿蜒，芳草萋萋，如天鹅绒地毯铺满大地。夏秋季野花点缀其间，牛羊骡马成群，冬春时则一片深黄，与周围的雪山红叶相映成趣。因此，人们逐渐把“干海子”叫成了“甘海子”。



## 勿角大熊猫自然保护区

【景区门票】无

勿角大熊猫自然保护区内有脊椎动物47科170种，其中国家重点保护动物26种。除有54只大熊猫外，还有金丝猴、牛羚、白唇鹿、雪豹、金钱豹、火冠鸟等国家级保护动物。1993年，勿角大熊猫自然保护区被列为省级自然保护区。

勿角大熊猫自然保护区内甲勿池景区属高原大湖泊，全长6千米。甲勿池四周群山巍峨，生长着以冷杉为代表的数十种自然植物，每当春夏季节，百鸟鸣啾，五颜六色的杜鹃花争相开放花期长达三个月。



## 白河金丝猴自然保护区

【景区门票】无

白河金丝猴自然保护区以保护大熊猫和川金丝猴为主的野生动物及森林生态类型的自然保护区，是四川省建立最早的保护区之一。区内动植物资源丰富，共有植物196科、544属、1612种，其中国家一、二级保护植物有33种，有红豆杉、独叶草、连香木、水青树等；有脊椎动物231种，国家1级保护动物有大熊猫、川金丝猴、牛羚、豹、绿尾虹雉，斑尾雏鸡、金雕等8种；国家二级动物有小熊猫、林麝、红腹角雉等38种，整个保护区有川金丝猴1900余只，随季节不同分为4至6群，它们在保护区的中心地带下坪地周围约5平方公里的范围内出没。

景区景点：川金丝猴、狮子岩、蜂窝岩、红岩画屏、水帘洞瀑、原始森林景观等。



## 黑河峡谷风光带

【景区门票】无

黑河大峡谷风景区长 160 千米，地跨九寨沟县境内的大录、玉瓦、黑河、陵江四乡，区内有高瀑布、喇嘛石、黑河大峡谷、迎客松、神灯石蜡、金枪岩、香扎河坝、神仙坪等特色各异的众多景观。春夏两季野花烂漫，秋天满山彩林，是一处生态观光、休闲度假、体验藏家生活的好去处。



## 大录古藏寨

【景区门票】无

大录古藏寨位于大录乡，属九寨沟县保存较为完整的古村寨，具有 500 年悠久历史。古老的木屋、四周飘扬的各色经幡，充分体现了九寨沟县藏族民居古老的原始风貌，寨中四条路呈“井”字形连接着去各家的小路。沿着寨

子的中环路可到大录寺，原称大录腔果寺，属藏传佛教萨迦派寺院，始建于公元 16 世纪，寺院坐西朝东，与大录藏寨遥遥相对。

在大录藏寨可食宿在藏民家，当地特色餐主要为牛羊肉，辅之以青稞酒、酥油茶、酸奶等饮品，民族风味食物有烤全羊、手扒牛排、酥油、糌粑等。



# 九寨沟 酒店

## 九寨沟喜来登国际大酒店

联系电话：0837-7739988

**入住体验：**位于九寨沟景区入口正东方向 1.5 千米处，交通便利，设施齐全，拥有大型会议室、室内泳池、演艺厅等设施。

## 九寨天堂洲际大饭店

联系电话：0837-7789999

**入住体验：**位于九寨沟县甘海子，距九寨沟沟口 20 千米。集会议、度假、餐饮、娱乐、休闲、养生、购物、住宿为一体。

## 星宇国际大酒店

联系电话：0837-7766888

**入住体验：**正东距九寨沟沟口 2 千米，外观造型独具藏式宫廷建筑特色。

## 千鹤国际大酒店

联系电话：0837-7739188

**入住体验：**距九寨沟景区入口处仅 1.9 千米，是一座典型的集人文与自然，将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。

## 九寨度假村

联系电话：0837-7739913

**入住体验：**距九寨沟景区入口 1.5 千米，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、浪漫的气息。

## 格桑宾馆

联系电话：0837-7734958

**入住体验：**位于九寨沟县漳扎镇，距九寨沟景区入口 6 千米，交通便利。

酒店预定请致电：400-088-6969 (转 2 或 3)  
网址访问：[www.abatour.com](http://www.abatour.com)

# 九寨沟 美食与特产

## 九寨菌煲

食

九寨菌煲用材考究，所用原料源自于九寨沟本地的名贵野生菌类，口味鲜美，营养丰富，鸡汤香和菌香水乳交融，清香、鲜滑，是独具特色的山珍佳肴。温润滋补的效果相当不错。可以自由搭配各种菌，喜欢吃的菌种可以多加些。



## 九寨刀党

食

九寨刀党是属原产地高原特色药用植物资源，根条肥大柔软，嚼之化渣，肉质饱满，形呈菊花状，药食两用均可，有补中益气、健脾、益肺之功效。

## 奶渣包子

食

顾名思义，奶渣包子就是用奶渣做馅儿的包子，新鲜的奶渣酸酸的，白白的，奶渣晒干以后，藏族人把它当零食吃，也常放在粥或者汤里面做佐料，汉族人不太吃得惯干奶渣，不过奶渣包子倒是藏汉老少皆宜。

## 旅游特产

购

藏刀：分为长剑和腰刀两类。藏语中称长剑为“八当莫”，长约1米；腰刀藏语叫“节次”，长约10~40厘米。藏刀的外饰有木质、铜质、铁质和银质的。藏刀刀刃异常锋利，刀鞘上都雕有龙、凤、虎、狮、花卉等图案，有的还点缀着宝石等珍贵物品。

唐卡：是藏族一种独有的卷轴布画，内容有佛、菩萨、佛经故事、藏医藏药等，色彩艳丽，形象生动。多用来装饰寺庙殿堂，宣传藏传佛教教义。



# 九寨沟 节庆活动

## 冰瀑节



九寨沟管理局每年1月15日左右都会举办规模盛大的冰瀑节，游人可观赏冰瀑奇景和晶莹的树挂，还可参与迷人的民间舞狮、转山，感受当地藏、羌民族的奇异风俗。

## 藏羌歌舞表演

堪称九寨沟另一道风景线九寨沟藏羌风情，更是都市人群难得一见的。藏羌晚会乃是九寨沟藏羌文化艺术中独放异彩的一枝奇葩，亲临晚会现场，是九寨沟完整旅游不可分割的一部分。



## 玛孜会

玛孜会于每年农历三月十五日举办，这天，男女老少都身着盛装去扎如寺参加庙会，烧香敬神，朝佛转山，向师长亲友、和尚喇嘛敬献哈达，表达美好的祝愿。庙会上也有唱歌跳舞、演藏戏等庆典活动。青年男女也常在这天寻觅知音，结交朋友。

## 观花节

观花节在藏语中叫“若木纽”，是“观山”的意思，于每年农历六月十八日举行，一般是以各村寨为主，一起下帐房游耍。在观花节期间，人们向前来参加游玩的客人敬献哈达，并热情地将客人们迎进帐房，盛情款待。

# 九寨沟 自驾游行程推荐

## 九寨沟黄龙四日游

游

行程特点：经典行程，适合大部分游客。

第一天：成都—汶川—茂县—松潘—九寨沟（住九寨沟沟口酒店）

提示：中午可在茂县或者松潘用餐，茂县县城的川菜王很不错，松潘的酸菜面块也是相当霸道的。

第二天：九寨沟一日游（住九寨沟沟口酒店）

第三天：九寨沟—黄龙—川主寺 / 茂县（住川主寺 / 茂县酒店）

第四天：川主寺 / 茂县—牟托羌寨—映秀地震遗址—水磨古镇—成都

提示：视自身时间安排，可自由安排以上三个景点。

## 九寨沟黄龙若尔盖大草原五日游

游

行程特点：黄金旅游线路，适合时间充裕，体力较好的人群。此线路适合夏季自驾游客，冬季不适合前往若尔盖红原。

第一天：成都—汶川—茂县—松潘—九寨沟（住九寨沟沟口酒店）

第二天：九寨沟一日游（住九寨沟沟口）

第三天：九寨沟—黄龙—川主寺—若尔盖县（住若尔盖县酒店）

第四天：若尔盖县—花湖—黄河九曲第一湾—唐克乡 / 红原县（住唐克乡 / 红原县酒店）

提示：傍晚时分可在黄河九曲第一湾观落日落美景。

第五天：唐克乡 / 红原县—月亮湾—理县—桃坪羌寨—成都

## 九寨沟黄龙三日游

游

行程特点：行程紧凑，适合时间有限的游客。

第一天：成都—汶川—茂县—松潘—九寨沟（住九寨沟沟口酒店）

第二天：游览九寨沟，出景区后前往川主寺（住川主寺酒店）

提示：九寨沟里只有一个诺日朗餐厅，如需用午餐，请在餐厅用餐。

第三天：川主寺—黄龙—游览黄龙—平武—绵阳—成都

# 九寨沟 实用信息

医院	
景区诺日朗救护中心	0837-7738818
九寨沟县医院漳扎镇分院	0837-7734001
加油站	
九寨沟县漳扎镇加油站	0837-7734186
九寨沟县漳扎镇牙扎加油站	0837-7765186
汽车维修	
九寨沟进口汽车汽修厂	0837-7739888
兄弟汽车修理厂	0937-7735368
旅游局	
九寨沟县旅游局	0837-7732483
九寨沟景区咨询电话	0837-7739753
九寨沟景区投诉电话	0837-7739309

## 温馨提示

1. 九寨沟区属中高海拔地区，一般旅游者不会有太大的高山反应，但黄龙海拔较高，要量力而行，不宜进行剧烈运动，宜少饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高山反应。年老体弱者，应备好常用药品如红景天等，最好能配备小型氧气瓶。
2. 景区日照强，紫外线强。如需长时间在户外活动，请戴上太阳帽，涂抹防晒霜，润唇膏，以保护皮肤。
3. 景区昼夜温差大，请带足保暖防寒衣物和雨具。
4. 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。
5. 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。

