



阿坝旅游  
ABATOURL.COM

# 理县

(官方旅游攻略)

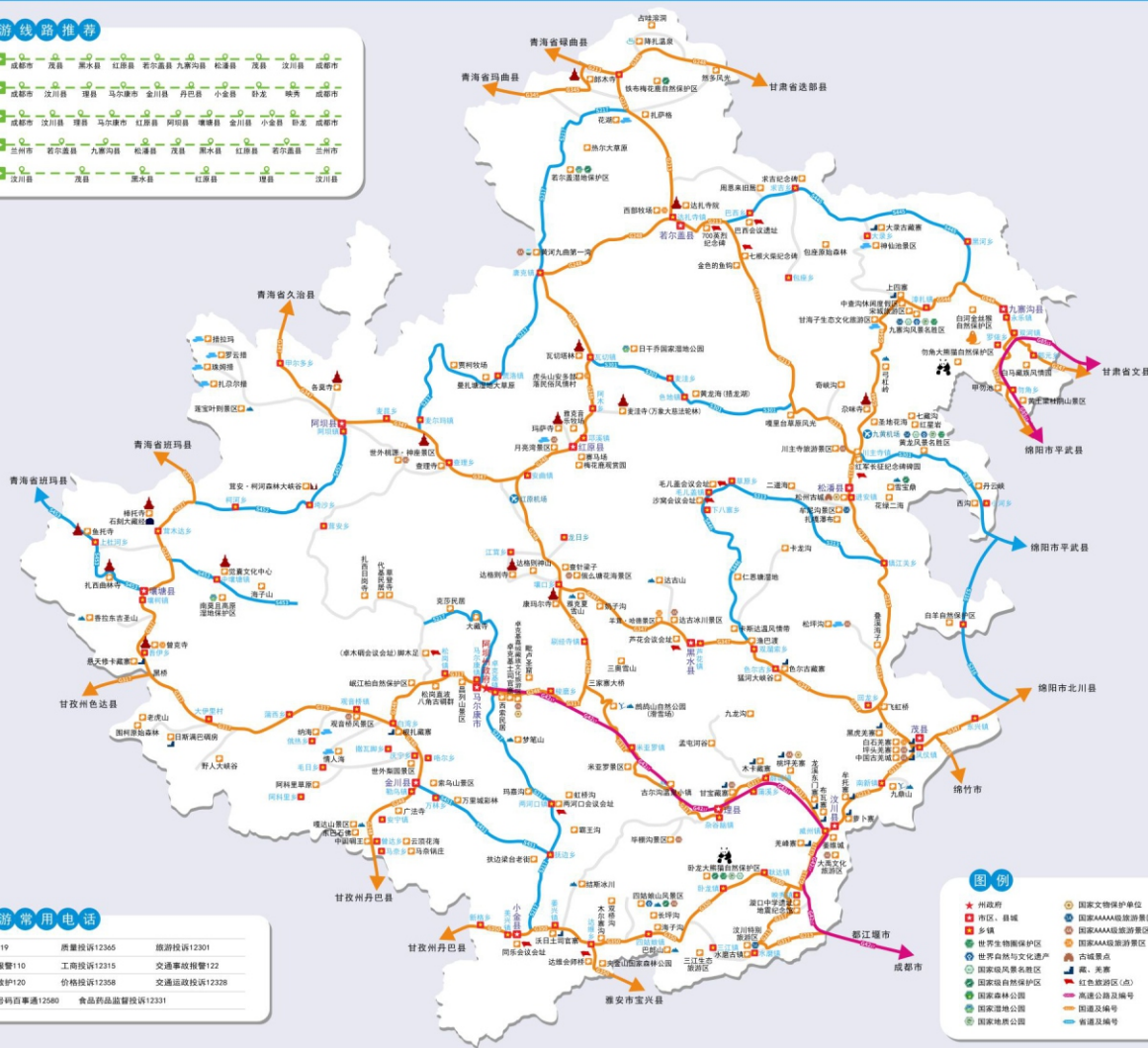
高原明珠 理想之县

春，一路从桃坪、杂谷脑、朴头、毕棚沟到米亚罗，长达几十公里的百花盛开；夏，驰骋于原始森林、巍峨雪峰、飞悬流瀑的峡谷清风，森林微寒的美景之中；秋，红的枫、黄的桦、紫的槭、绿的松，层层叠叠，交相呼应，斑斓珍奇，流光溢彩；冬，赏雪，滑雪，玩雪，在这雪的世界里尽情挥洒，纵情飞歌。

# 阿坝州全域旅游导览图

## 旅游线路推荐

- 东环线**：成都市—茂县—黑水县—红原县—若尔盖县—九寨沟县—松潘县—茂县—汶川—成都市
- 南环线**：成都市—汶川县—理县—马尔康市—红原县—阿坝县—小金县—丹巴—康定—成都市
- 西环线**：成都市—汶川—理县—马尔康市—红原县—阿坝县—壤塘县—金川县—小金县—丹巴—成都市
- 北环线**：兰州市—若尔盖县—九寨沟县—松潘县—茂县—黑水县—红原县—若尔盖县—兰州市
- 内环线**：汶川县—茂县—黑水县—红原县—理县—汶川县



## 旅游常用电话

|              |               |             |
|--------------|---------------|-------------|
| 火警119        | 报警电话12065     | 旅游投诉12301   |
| 公安报警110      | 工商投诉12315     | 交通事故报警122   |
| 医疗救护120      | 价格投诉12358     | 交通运政投诉12328 |
| 移动号码百事通12580 | 食品药品监督投诉12331 |             |

## 图例

- ★ 州政府
- 县、市、镇
- 乡、镇
- 世界生物圈保护区
- 世界自然与文化遗址
- 国家风景名胜点
- 国家自然保护区
- 国家森林公园
- 国家湿地公园
- 国家文物保护单位
- 国家AAAA级旅游景区
- 国家AAAAA级旅游景区
- 世界生物圈保护区
- 世界自然与文化遗址
- 国家风景名胜点
- 国家自然保护区
- 国家森林公园
- 国家湿地公园
- 公路
- 景区(A)
- 寺院
- 机场
- 山峰
- 湖泊
- 温泉
- 高速公路及编号
- 国家地名
- 省道及编号



# 理县 高原明珠 理想之县

从古羌城堡到守备衙署，从红色薛城到五色米亚罗，从背包客天堂到四季山水毕棚沟，从温暖的古尔沟到幽静的凉台沟，从精美的藏羌绣到独特的羊皮鼓舞，从神秘的释比戏到原生态的柯苏锅庄，在这里，从天到地，从自然到人文，一切都恰如其分，美得刚刚好。

湛蓝的天、洁白的云、皑皑的雪山、绚丽的彩林、清澈的高山湖泊、奇特的石头房子、羌族姑娘的情歌、藏族小伙的笑容，每一个定格都是一次洗礼。这就是理县，一个理想之县，一颗惊艳了世界的高原明珠。

## 毕棚沟

毕棚沟群山连绵，奇峰异谷，蓝天碧水，雪山银峰，云山雾海，飞瀑灵水，浑然天成。

## 米亚罗

米亚罗风景区比北京香山红叶风景区大 180 余倍，景色壮观，是我国著名的红叶风景区。

## 桃坪羌寨

桃坪羌寨是当今世界上唯一保存完好的羌族古寨，被专家学者称为神秘的“东方古堡”。



# 理县全域旅游导览图



## 桃坪羌寨 (最新政策以景区官方发布为准!)

【景区门票】老寨子 60 元 / 人，新寨子无门票

位于理县东 40 千米处杂谷脑河畔的桃坪乡，距成都市约 180 千米。该寨是羌族建筑群的典型代表，寨内一片黄褐色的石屋顺陡峭的山势依坡逐渐上垒，其间碉堡林立。桃坪羌寨是世界上保存最完整的羌族建筑，至今仍然保持着古朴风情。桃坪羌寨是电影《杀生》的主要拍摄地，被专家学者称之为神秘的“东方古堡”。





## 米亚罗风景区

【景区门票】无

米亚罗风景区有着瑰丽的金秋红叶，神奇迷人的藏、羌少数民族风情，雄伟壮丽的雪山银峰，构成美不胜收、多姿多彩的百里画廊。三千三百道沟，三千三百道梁，沟沟有红叶，沟沟有融雪，沟沟有泉涌。雪山，温泉，森林，红叶，藏羌文化，构成一条梦幻走廊，米亚罗因此享有“三千里红叶、三千里情”的美誉。



## 毕棚沟

【景区门票】毕棚沟门票 80 元 / 人，观光车（往返）50 元 / 人。

毕棚沟风景区集高原、冰川、峡谷风光于一体。沟内奇峰峭立，峡谷幽深，冰川纵横，瀑布飞挂，野生动植物种类繁多。古朴的自然风光，古老的生态环境，古怪的崖石峰峦，使毕棚沟成为徒步旅游者向往的天堂。



## 古尔沟温泉

【景区门票】推荐入住古尔沟温泉山庄，入住酒店可免费泡温泉；若不住酒店，单泡温泉 68 元 / 人。

古尔沟温泉地处米亚罗风景区中心腹地，春秋期长，清凉无夏。古尔沟温泉水温约 52℃，日流量在 1500 吨以上，含锂、锶等 17 种有益人体的微量元素，是集饮、浴、疗为一体的天然热质矿泉，具有美容、护肤、减肥、延年益寿等功能。古尔沟自古就被誉为“神水”，享有“仙山瑶池”“灵水神泉”的美誉，1994 年被评为四川省优质名泉。



## 孟屯河谷

【景区门票】无

古老的孟屯河孕育了智慧的孟屯人民，更造就了一方自然美景，是徒步旅行的绝佳去处，被称为“背包客的天堂”。全长 38 千米的碧绿的孟屯河养育了 6000 余位藏、羌、汉同胞。这里有离成都最近的喇嘛庙、藏式民居，充满着浓浓的藏家风情。



## 甘堡藏寨

【景区门票】无

位于理县县城以东 8 千米处，距成都 162 千米，属典型的藏、羌、汉文化结合部。整个村寨依崖而建，幢幢相连，户户相通，气势恢宏，体现了嘉绒人精湛的建筑技术。寨内特有的锅庄、民歌、服饰、习俗，以及屯兵文化、



宗教文化、农耕文化、石头文化和国家非物质文化遗产“博巴森根”等，都具有极高的研究价值和观赏价值，每年吸引着众多游客前来观光体验。

## 筹边楼

【景区门票】无

薛城筹边楼位于理县孟屯河沟口的薛城老街上，曾毁于清康熙年间（1662—1722），现存的筹边楼是清乾隆年间（1736—1795）修建的。沿薛城较场坝向西顺坡而上入东门，过南沟保安桥绕城隍庙出北门，筹边楼便矗立于石山之上。山门横匾上书“观音阁”，面积约 40 余平方米，朱栏环立，主体建筑为两层单檐歇山式，二层阁楼天花板有彩绘，部分大梁及横梁有彩绘和文字。



## 理县 酒店

### 莎朗风情酒店

联系电话：0837-6836999

入住体验：五星级乡村酒店，性价比不错，服务态度好。

### 心灵毕棚山庄

联系电话：0837-6827777

入住体验：四星级乡村酒店，在理县到毕棚沟的路上，离毕棚沟车程 20 多分钟，还算很方便。

### 古尔沟藏家楼

联系电话：13980406789

入住体验：四星级乡村酒店，酒店整体来说不错，干净卫生，房间装饰也很有特色，旁边就是温泉。

### 毕棚沟宾馆

联系电话：0837-6828666

入住体验：四星级乡村酒店，很干净，周围环境很好，依山傍水。

### 醉佳温泉大酒店

联系电话：0837-6839999

入住体验：四星级乡村酒店，房间不错，干净，有空调。

### 拉姆田园休闲庄

联系电话：13882490516

入住体验：三星级乡村酒店，不错，干净整洁，老板热情！

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)

## 理县 美食与特产

### 咂酒

食

咂酒是藏族、羌族人民极为喜爱的食品。将青稞、玉米等杂粮煮熟后滤干水分，在温度适宜时拌入适量酒曲，放入大瓮中置于保温处，发酵后分坛密封储藏，存时愈久，其味愈佳，每遇年节或婚丧嫁娶时，开封渗入开水，插细竹管数根供客吸饮，水尽复渗，味尽方止。



### 糌粑

食

糌粑是用青稞、豌豆、黄豆或胡豆炒熟后磨细而成的一种食品。

### 酸菜

食

酸菜是用当地一种叫圆根的植物通过发酵而制成的一种食品，是制作酸菜面块不可缺少的材料之一。

### 洋芋糍粑

食

将土豆蒸熟后去皮，放在桶中用木杵捣碎，然后反复春成胶状，便成了洋芋糍粑。可蘸着蜂蜜吃，也可蘸着辣椒吃，或和着酸菜煮汤。

### 旅游特产

购

理县旅游产品独具特色，充满浓郁的藏羌风情，可在各景区和精品旅游村寨购买。

手工制品：羌绣、银首饰、花腰带、花靴带、羌族香包、腰刀、羌笛等。

畜禽及制成品：牦牛、山羊、酥油、奶渣等。

水果：苹果、核桃、李子、软枣、甜樱桃、石榴、梨等。

药材：羌活、冬虫夏草、天麻、雪莲花、藏红花、红景天、茵灵芝等。



## 理县 节庆活动

### 若木纽节



“若木纽”是“打平伙庆丰收”的意思，也叫“觉日若木纽”。村民烧烟敬山神，还要举行赛马、跳锅庄、赏花等活动。节日期间，村民身着民族盛装，佩戴头饰和腰刀以示庆祝，如有路人经过要献哈达敬酒相迎，客人则回敬礼物。

### 花儿纳吉赛歌节

“花儿纳吉”意为“共同的欢乐”。每年秋天农闲之时，四面八方的羌族人民汇聚在一起，以歌会友，共同庆祝丰收。赛歌节上，人们将会选出一名歌声最美、形象最佳的姑娘为花魁，同时还要进行美食品评、服装展示、物品交流等活动。



### 夹儒节

每年农历二月初二的夹儒节是理县蒲溪羌族独有的具有代表性的春禱祭祀庆典，意味着春耕的开始。当天，在释比的带领下，男人们敲起羊皮鼓，烧起香柏枝、蜡、纸钱，敬上美酒，宰牛杀羊，祭祀神灵，人们共同祭拜大自然万物之神，祈祷来年风调雨顺，五谷丰登；请神灵降世，消除虫害，祈求天神和山神等神灵保佑全寨人寿年丰、全寨安宁。众人在祭祀塔前，当着诸神灵的面许下诺言，要在来年尊老爱幼、邻里和睦、勤劳耕织，不偷盗、不抢劫。



# 理县 自驾游行程推荐

## “一廊四情”魅力游

桃坪羌寨—甘堡藏寨—毕棚沟—米亚罗

作为阿坝州内藏羌文化走廊，其人文景观独具特色，民族风情独树一帜，是体验藏羌文化的精品线路。

## 自然风景观光游

孟屯河谷—休溪草甸—毕棚沟

依孟屯河而上，游览孟屯河谷的美丽风景，至蒲溪乡休溪坪领略高山草甸及海子美景，再至毕棚沟体验最原始的秘境风光。

## 避暑养生休闲游

木卡羌寨—胆扎木沟—丘地村—猛古沟—八角碉藏寨

理县常年平均气温为 10 摄氏度左右，特别是夏天，理县依然凉爽宜人，游客可在这几个景点充分享受原生态的田园风光和藏羌民居生活，还可在古尔沟镇体验集饮、浴、疗功能于一体的古尔沟温泉。



## 历史文化体验游

桃坪羌寨—薛城古镇—甘堡藏寨—茶马古道

桃坪羌寨是具有 2000 多年历史的羌寨，被誉为“神秘的东方古堡”；较场村是盛唐文化古镇；甘堡藏寨的屯兵文化历史突出反映了抗击倭寇的伟大民族精神；杂谷脑镇的茶马古道是古代商贸往来的历史见证。这条线路可让游客舒心地细细品味理县厚重的历史文化。

## 红色文化寻迹游

佳山红军临时指挥部—薛城古镇—宝殿寺

游览这条线路，可在享受清凉气候的同时深刻感受红四方面军长征途经理县的艰辛和新时代理县藏羌儿女的幸福生活，是一条爱国主义教育旅游精品线路。

# 理县 实用信

| 加油站     |              |             |
|---------|--------------|-------------|
| 理县红叶加油站 | 0837-6823061 | 13990430780 |
| 薛城加油站   | 15281526150  |             |
| 汽车维修    |              |             |
| 米亚罗汽修厂  | 0837-6831054 |             |
| 理县定兴汽修厂 | 0837-6833191 | 13551651581 |
| 交通      |              |             |
| 理县客运站   | 0837-6825055 |             |