



阿坝旅游
ABATOURL.COM

马尔康

(官方旅游攻略)

酥油灯点亮的地方

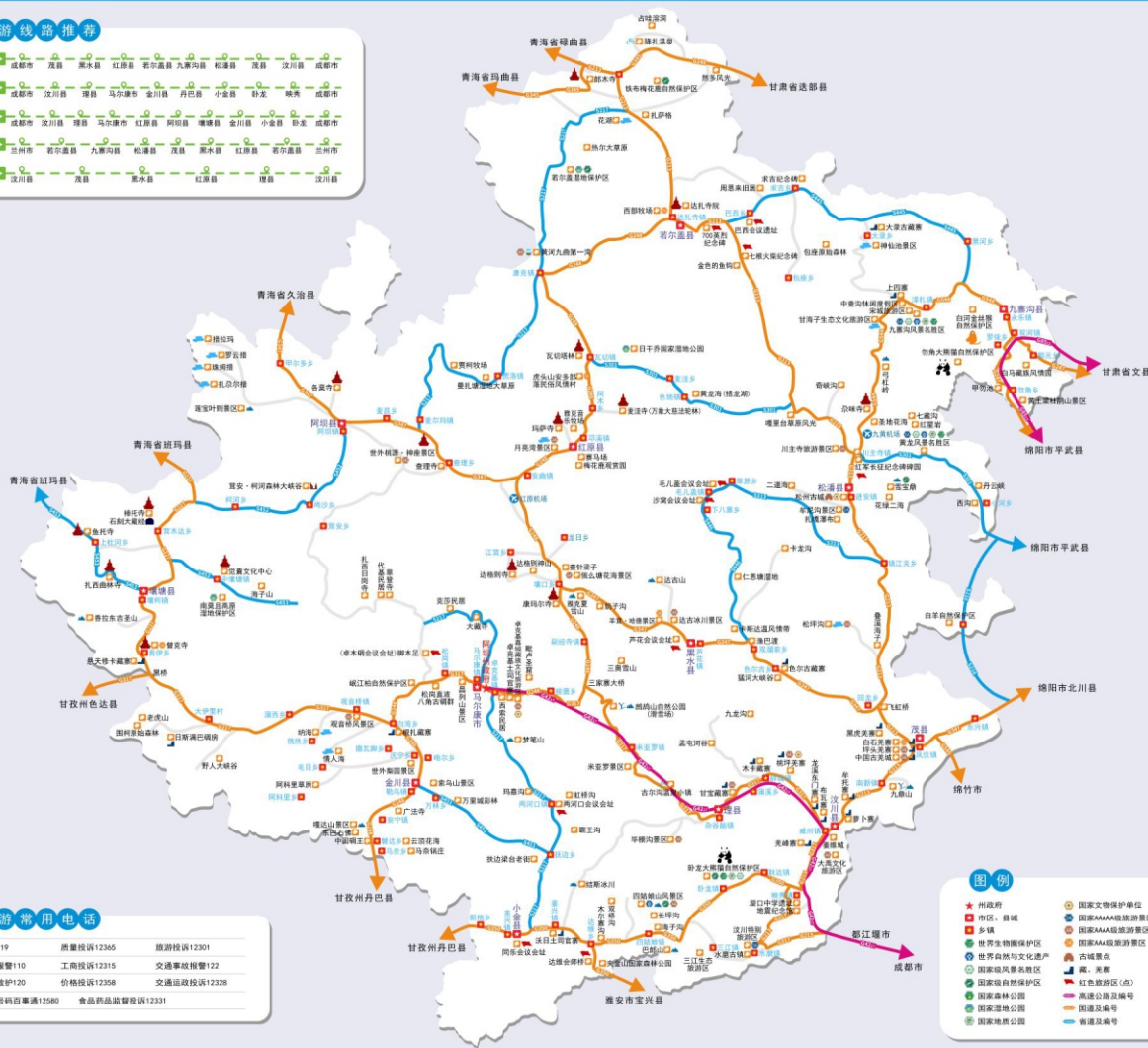
马尔康，这个名字的字里行间，无疑已经渗透着一种憧憬，一种期待。同时，彰显出了一个民族——嘉绒藏族的诗性、一个民族所独有的那种激烈和奔放的性情，更是赋予了这块土地上永远的温暖和热情。



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
移动电话百事通12580	食品药品监督投诉12331	

图例

- ★ 州政府
- 县、市、镇
- 乡、村
- 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AAAA级旅游景区
- 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

马尔康

火苗旺盛的地方

小城马尔康永远那么安静，如同一个落落大方的姑娘。

在藏语中，马尔康意为“火苗旺盛的地方”，又被人们认为是“兴旺发达之地”。这里是《尘埃落定》的故乡，沿着文字，寻找故事里的土司官寨、藏族民居。这里是《梭磨河》的故乡，终日流淌着诗一般的美丽辞章。

这里是嘉绒圣地，这里是锅庄故乡，这里是长征驿站，这里是避暑天堂。这里风景秀丽、气候宜人，其独特的嘉绒藏族文化、长征文化、宗教文化、自然景观组成的旅游文化和旅游风光，至今仍较好地保存着，形成了一道让人流连忘返的生态旅游环线。这里物华天宝，人杰地灵，千百年来繁衍生息在这片土地上的人们，创造出了独具魅力的民族文化。

康养之城

马尔康是一座别致、幽雅、唯美、休闲的高原新城。绿水穿城而过，青山环绕四周。整个城市依山傍水，顺梭磨河而建，静静地绽放着她的美丽。

石头房子

马尔康又被称为“石头堆成的房子”。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，全部墙体都是用形态各异的不规则石头堆砌而成。

嘉绒锅庄

马尔康是嘉绒藏族文化的腹心地，尤以“嘉绒锅庄”这朵歌舞奇葩最为璀璨，嘉绒藏族独有的舞蹈形式，距今已有上千年的历史，因此，马尔康被誉为“中国圈舞的活化石”。



马尔康全域旅游导览图



卓克基土司官寨 (最新政策以景区官方发布为准!)

【景区门票】全票60元/人，半票30元/人

卓克基土司官寨位于卓克基镇

西索村，上下5层，共有大小房间63间，是一座典型的嘉绒藏族建筑，是嘉绒地区难得一见的建筑精品，被誉为“东方建筑史上的一颗明珠”。



西索民居

【景区门票】无

西索民居具有典型嘉绒藏族“垒石为室”的建筑风格，四周均用片石砌成，以黄泥黏合。墙体笔直整齐，上窄下宽，内有木结构横梁支撑。房屋的窗口都外小内大，窗框制作精美，雕花彩绘，具有浓浓的民族特色。

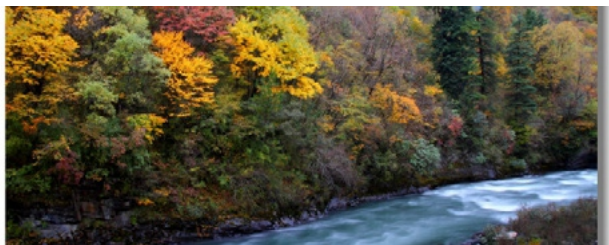


梭磨河大峡谷

【景区门票】无

最佳旅游时间：5 - 10月

“梭磨”在藏语中意为“岗哨多”，又有“帝王之梳篦”之意。瑰丽修长的梭磨河大峡谷全长91千米，垂直高差890米。两岸石壁峻峭，植被茂茂。人们常说：“春来采花，夏铺绿，秋染红叶，冬冰雪。”梭磨河大峡谷有三大大著名景观：杜鹃如霞、秋林如屏、悬冰流珠，均为人间奇景。



昌列寺

【景区门票】无

“昌列”在藏语中意为“闭关处”，在昌列寺出现过很多位在藏传佛教历史上有重要地位的高僧大德。昌列寺地势开阔，环境优美，有雪山、高山草甸、原始森林。



大藏寺

【景区门票】无

大藏寺位于马尔康城正北，距马尔康市57千米，位于海拔3000米以上的深山中。大藏寺所在的山形如一头巨象，寺院建在象的颈部。



梦笔山

【景区门票】无

梦笔山是红军长征途中翻越的第二座大雪山，距马尔康县城 30 千米，位于卓克基乡南与小金县交界处，呈东西走向，山势平缓，最低山口海拔 3900 米，最高峰海拔 4470 米。梦笔山垭口是马尔康通往小金县的唯一通道。



草登寺

【景区门票】无

草登寺，位于草登乡代基村，距马尔康 87 千米，海拔 2640 米。现为省级文物保护单位。寺庙有 100 多年历史，草登寺内设有藏医院，建于 1998 年，融藏医、中医、西医为一体，由寺庙的喇嘛和尚为病人服务，非常有特色。



马尔康 酒店

豪廷名人大酒店

联系电话：400-1661-077

入住体验：酒店整体环境不错，房间设施也比较齐备。

晶金隆大酒店

联系电话：0837-2831118

入住体验：位置中心，文化广场在对面，晚上有人跳锅庄舞，住的家庭套房，酒店设施超级好，床非常舒服，睡得很好很好。

嘉绒大酒店

联系电话：0837-2827777

入住体验：酒店的建筑独具嘉绒藏族特色雕楼风格，是阿坝州亮丽的风景线，同时也是马尔康地区的标志性建筑。

马尔康饭店

联系电话：0837-2823001

入住体验：不错，位置很好，离美食街很近，可能是马尔康市比较好的酒店了。

澜峰大酒店

联系电话：0837-2828268

入住体验：客房干净、卫生，具有基础性设施，住宿环境舒适。

顺达宾馆

联系电话：0837-2821111

入住体验：宾馆房间大，干净，卫生，提供早餐，是个不错的休息地方。

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

马尔康 美食与特产

人参果

食

一种野生植物根茎，味微甜，属纯天然绿色稀有食品。将人参果洗净后煮熟，盛入碗中，放入新鲜酥油及适量白糖即可食用。过去，嘉绒人一般只在大年初一早上才食用人参果，象征平安吉祥、健康长寿、多子多福。



马尔康山头肉

食

马尔康县优质肉山羊出自白湾乡大石凶村、英戈洛村以及脚木足的大坝口村，人工种草13万余平方米，饲养优质肉羊。



白湾细甲鱼

食

纯天然绿色食品，具有甲鱼、刺少、口感鲜美的特点，为鱼类中的珍品。尤以白湾乡“老食堂”餐馆烹饪的味道最佳，城区各大川菜餐馆亦售。



三吹三打

食

又名“烧馍馍”，以小麦面或小麦连麸面为原料，捏成扁圆形，放在烧热的铁炉上将两面烤硬，再放入火灰中烧熟。取出后吹拍掉面上的灶灰即可食用。每个家庭烧制的馍馍一般都加盖有各自的印章。



马尔康 节庆活动

嘉绒锅庄文化旅游节



每年10月下旬，依托炫丽多彩的秋季风光和丰富的文化旅游资源，积极推出各类嘉绒文化精品活动，包括原生态嘉绒锅庄舞比赛、唐卡画展赛、嘉绒文化研讨会和旅游形象大使选拔等民间艺术和风情展赛。

观花节

嘉绒藏区特有的节日，藏语叫“若木纽”，是“观花”的意思，举办时间为每年农历六月十八日。每次活动时间三至十多天。

每逢观花节，都会举行煨桑、赛马、打靶等活动，大家在一起吃糌粑、品咂酒、叙友情、谈丰收。观花节还是青年男女相识相恋的佳期。

藏历年

这是藏族人民一年中最为隆重的传统节日。在这一节日中，充满许多藏族风俗，如“抢新水”、煨桑、祭祀山神、泉神或江神等。人们开展各种各样的活动以示庆祝，如赛马、射箭、摔跤、耍狮舞龙、跳花灯、跳锅庄、观看藏戏等。



马尔康 自驾游行程推荐

红色旅游线路

卓克基（卓克基红色旅游景区）—马尔康城区—大郎足沟—大藏寺（村级苏维埃政权旧址、大藏寺）—脚木足（卓木碉会议旧址、白莎古碉）—松岗（乡级苏维埃政权旧址、直波古碉群）—马尔康城区

昌列寺宗教文化观光游

马尔康城区—昌列寺—看花坪—日西秋景区—马尔康城区

大藏人文生态游

马尔康城区—垭口山—大藏寺—克莎民居—沙尔宗—卓木碉—松岗—马尔康城区



马尔康秘境三日游

- 第一天：马尔康城区—卓克基嘉绒藏文化旅游区—松岗直波碉群景区
第二天：马尔康城区—昌列寺景区
第三天：马尔康城区—大藏寺景区

马尔康 实用信

医院	
阿坝州人民医院	0837-2822698
马尔康中藏医医院	0837-2822029
加油站	
中国石油马尔康加油站	0837-2823833
中国石油（白湾乡人民政府南）	0837-2854509
汽车维修	
顺达汽修厂	0837-2832048
平安汽修厂	0837-2825436
大众汽修厂	18909040984
交通	