



阿坝旅游
ABATOURL.COM

阿坝

（官方旅游攻略）

草原商城 秘境阿坝

阿坝县很美，天高地阔，绿草如茵，繁华似锦，牛羊成群，牧歌悠扬，美丽的草原风光、悠久厚重的藏传佛教、独特的安多藏族民居...美不胜收。翻开地图，阿坝，就像一位守望千年的高原汉子，豪放而温情，自信而刚强。阿曲河，麻尔曲河，流淌着她滚烫的热血。雪山草地，透露着它无比的热情和美丽。这就是无数人心中的秘境天堂！

阿坝州全域旅游导览图

旅游线路推荐

A线
南京 → 苏州 → 杭州 → 宁波 → 上海 → 南京

B线
苏州 → 杭州 → 宁波 → 上海 → 南京

C线
苏州 → 杭州 → 宁波 → 上海 → 南京

D线
苏州 → 杭州 → 宁波 → 上海 → 南京

E线
苏州 → 杭州 → 宁波 → 上海 → 南京

五音七情	虎啸声	发声	喜怒	心胆	不寐惊悸	怔忡健忘	心虚	痰涎	痰厥	虎啸声
五音七情	鸡鸣声	发声	喜怒	肝胆	不寐惊悸	怔忡健忘	心虚	痰涎	鸡鸣声	
五音七情	虎啸声	发声	喜怒	心胆	不寐惊悸	怔忡健忘	心虚	痰涎	虎啸声	
五音七情	鸡鸣声	发声	喜怒	肝胆	不寐惊悸	怔忡健忘	心虚	痰涎	鸡鸣声	
五音七情	虎啸声	发声	喜怒	心胆	不寐惊悸	怔忡健忘	心虚	痰涎	虎啸声	
五音七情	鸡鸣声	发声	喜怒	肝胆	不寐惊悸	怔忡健忘	心虚	痰涎	鸡鸣声	
五音七情	虎啸声	发声	喜怒	心胆	不寐惊悸	怔忡健忘	心虚	痰涎	虎啸声	
五音七情	鸡鸣声	发声	喜怒	肝胆	不寐惊悸	怔忡健忘	心虚	痰涎	鸡鸣声	

旅游常用电话		
报警 110	报警电话 120	报警电话 120
急救电话 120	急救电话 120	急救电话 120
急救电话 120	急救电话 120	急救电话 120
急救电话 120	急救电话 120	急救电话 120
急救电话 120	急救电话 120	急救电话 120

火警119	报警电话120	道路交通事故122
公安报警110	上海报警12315	交通违章报警122
医疗救护120	价格投诉12315	交通违章投诉122
劳动与社会保障12333	质量监督举报12315	

[illegible]

★ 自然保护区	★ 国家植物园单位	★ 公路
★ 中央、省级	★ 国家AAAA级旅游景区	★ 景区(点)
★ 市级	★ 国家AAAAA级旅游景区	★ 公园
★ 世界生物圈保护区	★ 国家AAA级旅游景区	★ 主题公园
★ 世界地质—文化遗址	★ 国家AA级旅游景区	★ 山海
★ 国家地质公园	★ 国家A级旅游景区	★ 湖泊
★ 国家森林公园保护区	★ 红色旅游景区(点)	★ 温泉
★ 国家湿地公园	★ 国家AAAA级景区	★ 滑雪场
★ 国家湿地公园	★ 国家AAA级景区	★ 滑雪场
★ 国家湿地公园	★ 国家AA级景区	★ 滑雪场
★ 国家湿地公园	★ 国家A级景区	★ 滑雪场

阿坝 草原商城 秘境阿坝

阿坝县是众神眷顾的净土。当航拍、延时摄影遇到草原秘境阿坝县，一场出神入化的光影传奇就这样盛大上演，再配上空灵飘渺的藏式天籁，一个你从未见过，却一见为之倾心的幻美仙境阿坝县，就这样住进了你的心里。

阿坝县有着数百年的历史，素有“高原商城”的美誉。这里天高地阔，绿草如茵，繁花似锦，牛羊成群，牧歌悠扬，有着美丽的草原风光、悠久厚重的藏传佛教……神秘奇特的自然风光和多元民族的古老文化在此处碰撞，令人流连忘返。

莲宝叶则

气势雄浑、奇峰异石变幻莫测、深奥无限、水奇湖秀、瀑布飞扬、温泉蒸腾的奇峰异石的艺术殿堂，是一座雄伟的石头城堡。

神座

这是一个藏匿在高山草场里的藏族村寨，被称为“神仙居住的地方”。在这里，你可以看到最原始的藏式民居，感受到与世隔绝的宁静。

莫朗节

莫朗节，这个藏语里被叫作“莫朗切莫”的节日，阿坝县每一次莫朗节都如同一块磁铁，释放着无穷的吸引力，吸引着数万游客前往。



阿坝县全域旅游导览图



莲宝叶则风景区 (最新政策以景区官方发布为准!)

【景区门票】 无

莲宝叶则风景区是一个规模较大、气势雄浑的风景区。在这里，奇峰异石变幻莫测、深奥无限、水奇湖秀、瀑布飞扬、温泉蒸腾的艺术殿堂，是一座雄伟的石头城堡。景区内广泛分布着角峰、鳍脊、“U”形谷，整个景区冰川雪峰耸立，山石峻峭，各种人物、动物造型栩栩如生。



麦桑官寨

【景区门票】无

麦桑官寨主体建筑为四合院，是麦桑土司的衙室、家人住房，外面的附属大院是开展大型活动的公共场所。整个官寨房屋建筑由 891 根主柱支撑，柱梁相互穿透连接，使土墙以内的整个建筑框架成为一个整体。四合院后建有高楼，使整体建筑形成“猛虎张口”状。1989 年 1 月 20 日，麦桑官寨被阿坝州人民政府正式列为阿坝州首批重点文物保护单位。



神座

【景区门票】无

神座位于阿坝县查理乡的一个小村，是一个完全原生态的世界，海拔约 2900 米。在 2006 年网易“人间最后的秘境”评选活动中脱颖而出，它既有原始森林、高山牧场，又有海子、河流、沼泽，野生动物与人和谐相处，仿佛一幅世外桃源画卷。



曼扎塘湿地大草原

【景区门票】无

这里是川西北藏区的优良牧场，也是黄河水系源头的涵养地，与若尔盖、红原国家级湿地保护区连成一片，有丰富完整的高原湿地生态系统，更有珍稀的国家一类野生保护动物黑颈鹤常成群结伴在沼泽边，是观赏辽阔的川西北大草原风光和考察高原湿地生态的胜地。



茸安柯河大峡谷景区

【景区门票】无

这里河谷深切，河流湍急，地势崎岖，汹涌的河流从峡谷奔涌而过，发出雷鸣般的响声，更有绝壁山崖间小路攀行而过，怪石丛生，显露无限风光；还有独特的柯河姊妹碉、



伸臂桥、柯河民居、神山寺庙、佛塔、摩天岭、安湖水库等景点，十分美丽。



格尔登寺

【景区门票】无

格尔登寺具有 120 多年的历史，是阿坝县规模最大的藏传佛教格鲁派寺院。其前身为洞沟寺，在工农红军长征时曾为红军领导机关所在地。现格尔登寺大经堂有 120 根柱子，可容纳数千僧民诵经、祈祷，是藏区屈指可数的大型经堂之一。



郎依寺

【景区门票】无

郎依寺是川西北规模最大的苯教寺院，已有 1000 多年的历史。它坐落在群山环抱之中，显得格外静谧。郎依寺的建筑雕塑精美而富有特色，四周墙壁上画满了苯教历史和教义的精美壁画。大经堂的横梁上，各种姿态的仙女雕像十分动人。



阿坝 酒店

阿坝县神座大酒店

联系电话：0837-2495111/8691666

入住体验：新装修的酒店，停车方便，环境还可以，也比较好找。

阿坝县武装部宾馆

联系电话：13158416622

入住体验：老板娘非常热情，房间也干净，吃饭、停车都很方便。

阿坝县康萨酒店

联系电话：18283726788

入住体验：最具民族特色的酒店，地道的藏式豪华酒店。

阿坝罗云措宾馆

联系电话：15884076107

入住体验：非常干净的一家酒店，老板夫妻诚信友好，价格非常实惠！

阿坝金帝宾馆

联系电话：0837-6762333

入住体验：位于洽唐中街，环境很好。有独立停车院子，周围环绕各类餐饮小店，用餐方便。

阿坝郎依寺大酒店

联系电话：0837-6760666

入住体验：位于洽唐东街，酒店环境优雅，整体装饰简约雅致，客房宽敞舒适、洁净通风，房内设施设备齐全，功能完善。

酒店预定请致电：400-088-6969（转 2 或 3）

网址访问：www.abatour.com

阿坝 美食与特产

羊肉血肠

食

在藏族地区，无论是农民还是牧民，都不单独煮食羊血，而是将羊血灌入小肠内煮沸而食。羊肉血肠又香又嫩，品尝一口，满嘴生香，十分解馋，别有风味。



玉带酥

食

玉带酥因其形似古代的玉饰腰带而得名，色白皮酥，酥纹美观，馅料香甜。

甘松

食

阿坝县内植物中药材品种繁多，其中的甘松在国内外市场上享有盛誉。甘松为败酱科植物甘松或匙叶甘松的干燥根及根茎。其形状略呈圆锥形，多弯曲，根茎短小，上端有茎，呈狭长的膜质片状或纤维状。外层黑棕色，内层棕色或黄色。气特异，味苦而辛，有清凉感。



贾洛绵羊

食

贾洛绵羊是阿坝县的特产。贾洛绵羊个头大，肉用性能明显，适宜高寒地区放牧或半舍饲养，阿坝县已成功申报贾洛绵羊地理标志认证。

阿坝 节庆活动

阿坝莫朗节

每年正月初三至正月十四，阿坝县各大藏传佛教寺庙、苯教寺庙都会举行大型诵经祈祷活动，群众前往朝拜听经。

正月十四至正月十八，格尔登寺、各莫寺、郎依寺、查理寺、赛格寺、德格寺等寺庙相继开展户外跳神、晒佛、转强巴佛等大型佛事活动。参与朝拜的群众可达五六万人之多。



莲宝叶则神山朝山节

活动时间为8月11日至8月17日。11日上山，12至16日为主要活动期，17日下山。

节日期间举办诵经、煨桑、朝湖、祭山、赛马、歌舞等活动。

曼扎塘湿地大草原赛马节

活动时间为7月中旬，在贾洛乡、麦尔玛乡举办。

扎崇节

活动时间为9月15日至9月17日，这是阿坝县民族传统商贸节日，也是阿坝县规模最大的民间节庆，节日期间有盛大的锅庄表演、赛马、帐篷城、扎崇（交易）市场。川甘青三省藏区数十个县的群众前往参加，人如潮涌。

丰收节

活动时间为每年9月底10月初。各村寨农牧民满怀丰收的喜悦，在水草丰茂的宽敞草坪上搭起帐篷，购买丰盛的食品。人们身着盛装，举家或整村来到这里，赛马、摔跤、拔河、唱藏歌、跳锅庄，享用野餐。

阿坝 自驾游行程推荐

草原之春

成都—阿坝县神座—曼扎塘湿地大草原景区—阿坝安多藏族文化旅游景区—成都

观赏草原春天万物复苏、绿草茵茵，探访中国世外桃源，人间最后的秘境，感受安多独特的民风民俗及厚重的藏传佛教文化。

格桑花开

成都—阿坝县—河支大坝—莲宝叶则景区—阿坝县农牧家乐—曼扎塘湿地大草原景区—神座—成都

沿途观赏不同地域的民风民俗，露营河支大坝，亲近草原，身临花海，欣赏奇峰异石，品尝美味藏餐，观看藏族特色文艺表演。

累累硕果

成都—阿坝县—阿坝安多藏族文化旅游景区—神座—成都
看金灿灿的青稞、秋季的黄叶，享受丰收的喜悦。



银装素裹

成都—阿坝县—神座—阿坝安多藏族文化旅游区—成都

观赏冬季沿途不同地域的风景，看世外桃源的银装素裹下，在雪海之中，感受内心的平静。

阿坝 实用信息

医院		
阿坝县人民医院	0837-2482454	0837-2482440
交警队		
阿坝县交警大队	0837-2482899	
汽车维修		
公路分局汽修厂	0837-2482655	
交通		
阿坝县客运中心	0837-2481528	
阿坝县旅游局	0837-2486956	
阿坝县旅游局投诉电话	0837-2486977	