



阿坝旅游
ABATOURL.COM

壤塘

（官方旅游攻略）

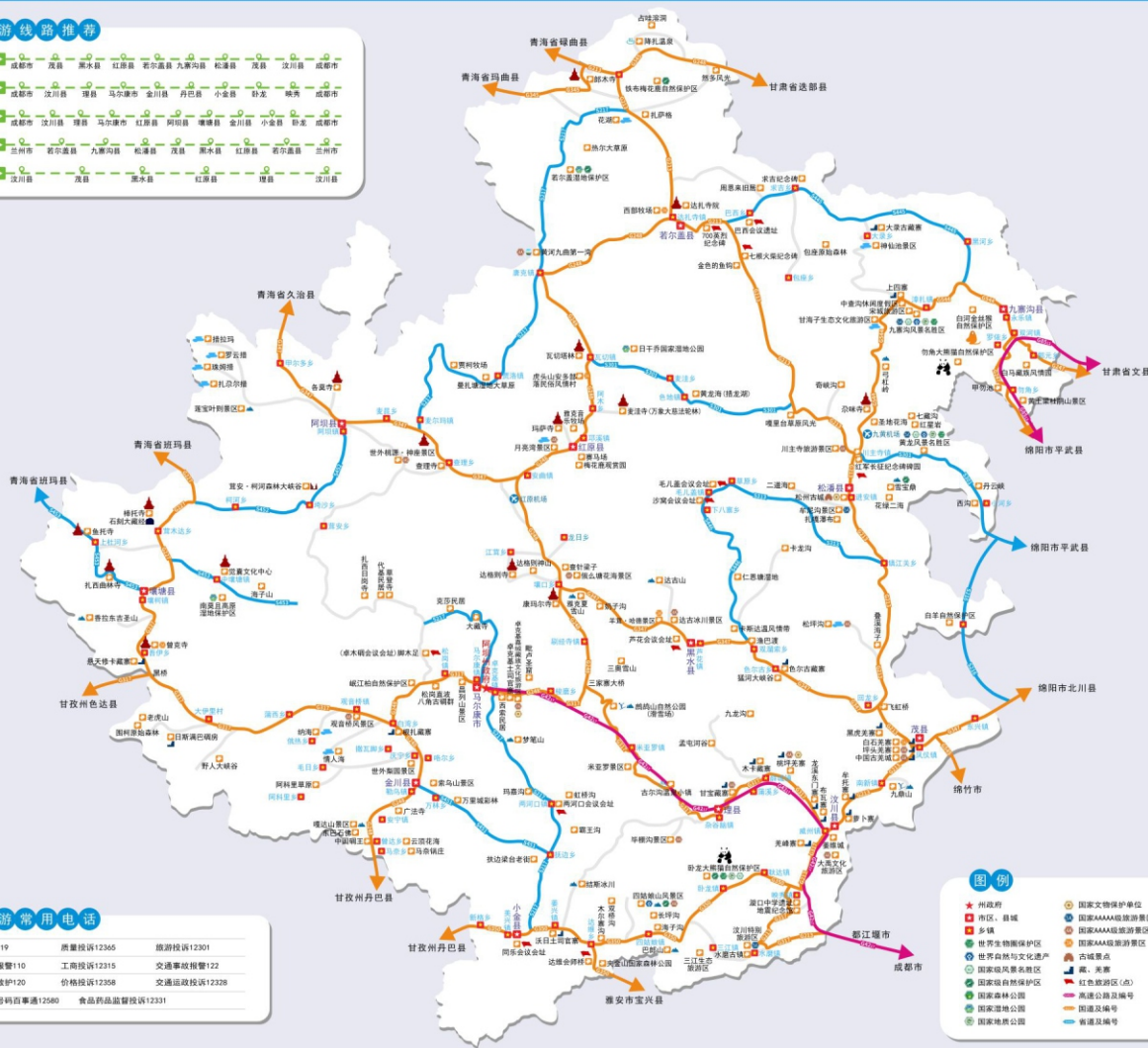
圣洁壤塘 玄天净土

壤塘县依山傍水，丛林苍翠，民风淳朴，素有高原林海明珠秀城之美誉。圣洁的香拉东吉圣山、古老的觉囊文化中心、神秘的野人大峡谷、美丽的海子山、神奇的棒托寺石刻藏经、日斯满巴碉房以及围柯原始森林等旅游资源丰富。游历壤塘，领略狂野奔放的游牧风情，体验荡涤心灵的圣境灵性。

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—雅安市—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	交通行政执法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、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
- 国道(A)
- 省道
- 县道
- 乡道
- 村道
- 铁路
- 航空
- 水运
- 管道
- 其他

壤塘 财神坝子 神秘壤巴拉

安静的空气，安静的寺庙，安静的人。一座座红白镶嵌的藏式建筑群以雪山为伴，氤氲在朦胧的云雾之中。当阳光推开云雾，一座川西小城映入眼帘。信仰和现实，一起诉说着壤塘的独特风情。

壤塘，位于青藏高原东南边缘，四川最后一个对外开放的行政区。这座川西高原小城因其独特的山明水秀和繁多的宝刹古寺，有着“小拉萨”之称。圣洁的香拉东吉圣山、神秘的野人大峡谷、美丽的海子山、古老的日斯满巴碉房、神奇的棒托寺石刻藏经、墨黑的措郎玛海、红铜的玛娜措海和白如鲜奶的俄玛措海……

或许只有到了壤塘，你才知道，原来美丽也可以如此云淡风轻。骄阳、高山、森林、民居、藏胞，这里风光旖旎、民风淳朴、宗教深厚、建筑别致，是一个不可多得的神秘境地。

觉囊文化

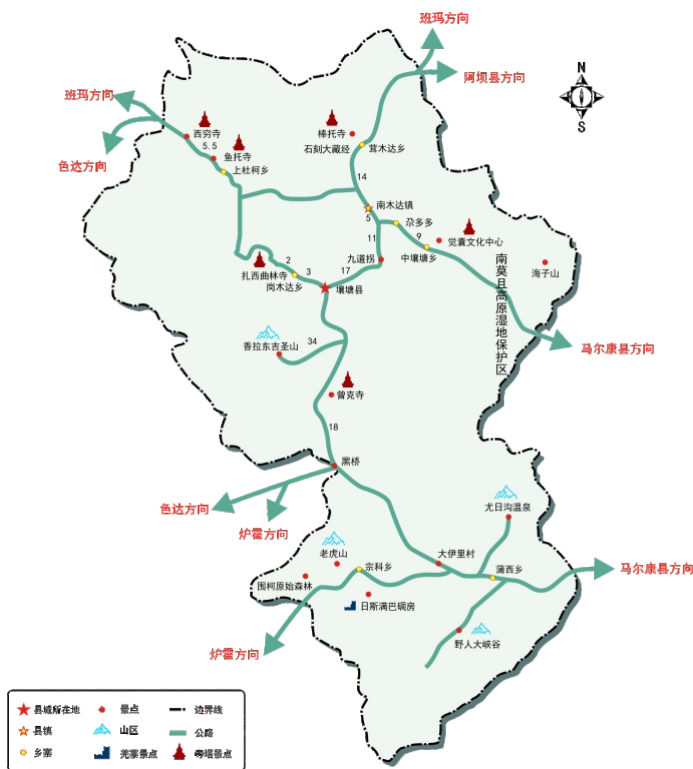
觉囊派由确尔基寺、藏洼寺、泽布基寺组成，规模宏大，别具特色。三座寺内分别珍藏有唐、宋、元、明、清、民国时期的稀世文物千余种。

悬天藏寨

由于特殊的地理位置和悠久的历史积淀，壤塘民居建筑大多建在高耸云天的悬崖峭壁上，有“悬天藏寨”之称。



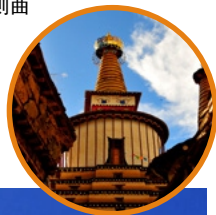
壤塘县全域旅游导览图



棒托寺 (最新政策以景区官方发布为准!)

【景区门票】无

棒托寺在藏语中意为“草坝上的寺庙”，寺庙背靠壤巴拉山，面对象山和则曲河。远远望去，象山伸出长长的鼻子畅饮则曲河水，把河流弯曲成“U”字形，妙不可言。棒托寺以其宏伟的庙宇、稀世的石刻大藏经、壮丽的塔群以及周围秀美的山水闻名。2001年，棒托寺被国务院公布为第五批全国重点文物保护单位。



曾克寺

【景区门票】无

曾克寺以米拉塔、彩塔林和特色民居为主要景观。曾克寺米拉塔是藏区第二座米拉塔（第一座建在西藏）。在米拉塔的周围还有1108座高低大小形状各异的彩塔。寺内菩萨塑像在大量吸收了康区、前藏、后藏的佛像造型

艺术手法的基础上，结合教派自身和地域特有佛像造型技法，独具风格，自成体系，成为色木卡尔流派极具影响的上乘之作，堪称佛像雕塑艺术一绝。



日斯满巴碉房

【景区门票】无

日斯满巴碉房位于壤塘县宗科乡石坡寨，碉房有九层，高25.6米，现已使用了13代，按藏族世系习俗计算，其建筑年代应在元末明初。碉房由不规则片状石块混合黄泥砌墙为主，坐北朝西，依山顺势而建。日斯满巴碉房是四川省乃至全国发现的年代最久、规模最大、层数最多、建筑最高的藏族传统民居建筑，因此，它被誉为“藏族民房之王”，2006年被列为国家级文物保护单位。



悬天修卡藏寨

【景区门票】无

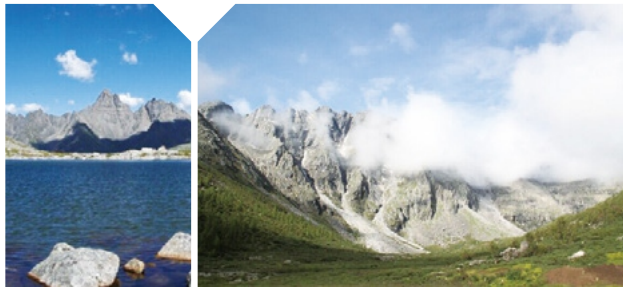
修卡藏寨临危崖累石成居所，凌空悬天，俯瞰滔滔杜柯河，是“悬天藏寨”的代表之一，也是研究藏族建筑史的“活化石”。



香拉东吉圣山

【景区门票】无

香拉东吉圣山也叫苟拉山，传说此山是金刚手佛的化身，是安多藏地区九大圣山之一。其主峰高5178米，是全县第一高峰。它不仅拥有奇山异水、怪石珍木，还拥有丰富的野生动物资源，被称为“天然野生动物园”。2001年11月26日，香拉东吉圣山被州人民政府批准为州级风景名胜区。



海子山

【景区门票】无

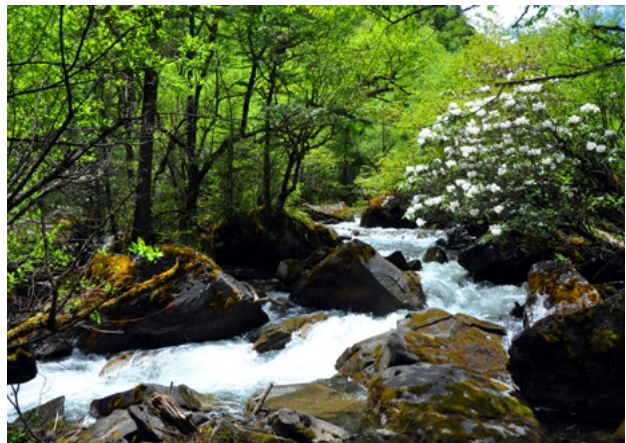
人间瑶池海子山坐落在壤塘县上壤塘乡景内，距县城 36 千米。海子山以群海而名扬藏区，传说这是玉皇大帝瑶池里的 30 多个高原湖泊，婀娜多姿，星罗棋布在绿茵草坝和山间，形成了独具特色的高原湖泊群。



野人大峡谷

【景区门票】无

野人大峡谷由于山势雄奇、幽深蜿蜒、草木葱茏、古树参天闭日，因过去常有野人出没而得名。美丽的女神山、古老的民居遗址、茂密的原始森林、古朴的游牧生活、星罗棋布的海子、野人练功台、野人洞、神功石、女神玉掌、女神飞箭、镇龟岩等景观让人流连忘返。进入峡谷，仿佛来到仙境。



壤塘 酒店

雪域宾馆

联系电话：13730688822 0837-8976666

入住体验：坐落于县城中心，毗邻县政府。客房舒适，环境温馨，设施完善。

海子山商务宾馆

联系电话：0837-2371666 13438797773

入住体验：位于县城中心，环境温馨，设施完善。

壤巴拉宾馆

联系电话：0837-2366666

入住体验：位于壤塘县壤柯镇，服务态度不错，布局充满民族特色。



尔甲商务宾馆

联系电话：0837-2379911 15309048818

入住体验：位于壤塘县车站对面，具有独特风格的客栈、设备齐全、服务周到。

丁大姐招待所

联系电话：15884076509

入住体验：位于罗吾塘中街，环境舒适，老板人很不错的。

酒店预定请致电：400-088-6969（转 2 或 3）

网址访问：www.abatour.com

壤塘 美食与特产

肉肠

食

用水把肠子冲洗干净，然后将里脊肉和脖子上的肉掺进葱、蒜、姜粉、花椒面、食盐，剁成肉馅，剁好后撒一些炒面，装填进肠子里。将肉肠煮熟后捞出，切成约三寸长的段，盛盘上桌。将捣好的蒜泥加上醋，用手拿肠蘸着吃，味道十分鲜美。



菠汁蒸饺

食

用特粉、菠菜汁等制成饺皮，把猪瘦肉、荸荠剁细，下调料制成鲜肉馅，看着形似豆荚，吃着馅鲜爽口。

安多面片

食

这是一种做法简便而又香绵可口的面食，口味随人意，香辣酸绵，暖脾开胃。

奶渣

食

奶渣是一种发酵产品，从牛奶中提制而成。藏民外出带着奶渣，煮茶时在碗中放一块，喝起来有股酥油的味道。喝了几杯茶，奶渣也被浸泡了十来分钟后，变软了，可直接食用。

旅游特产

购

工艺品：安多藏族、嘉绒藏族、康巴藏族极具特色的金银首饰、石刻吉祥物、牦牛及兽骨角装饰纪念品。

中药材：冬虫夏草、川贝母、红景天、羌活、甘松等。

特产：松茸等各种菌类。



壤塘 节庆活动

壤巴拉节

壤巴拉节于每年的8月8日举行，届时全县人们聚在一起欢庆，规模宏大。节日当天除了传统县庆节目外，还有大型民族歌舞表演、传统体育比赛，特别是安多藏族、康巴藏族、嘉绒藏族的服饰表演。



马格文化节

该节日在藏语中是“酥油”的意思，寓意丰收，每三年举行一次，时间大致在8月，全乡人来到野外的草坪，搭起雪白的帐篷，一玩就是七八天。活动项目很多，有赛牦牛、赛马、赛摩托、服饰表演、歌舞表演、传统体育比赛、商品交易会等



看花节

看花节于每年的6月至7月举行，人们即使再忙，都会放下手中的工作到景色最好的地方赏花。



晒佛节

晒佛节是觉囊圣地每年展晒巨型唐卡的日子。

壤塘 自驾游行程推荐

自然人文魅力行

游

仰望主峰终年积雪的香拉东吉圣山，聆听日斯满巴碉房的动人故事，体味原生态的野人大峡谷，观赏人间瑶池海子山，带你走进最真实的壤塘。

壤柯镇—香拉东吉圣山—曾克寺—日斯满巴碉房—修卡民居—野人大峡谷

壤柯镇—南木达—棒托寺—南木达—中壤塘寺—海子山

转经路

游

长长的转经路会让你领悟到智慧的光明，彻悟真正的人生。

泽布基寺—财神铜像—财神铜像旁煨桑台—时轮金刚坛城—藏洼寺—吉祥多门塔—寺庙入口—时轮金刚坛城



壤塘 实用信

医院	
壤塘县人民医院	0837-2378241
壤塘县藏医院	0837-2378707
加油站	
城关加油站	0837-2378290
汽车维修	
但师汽修	15983719809 13795792142
建明汽修	13558588603
壤塘顺丰汽修厂	13684399863
交通	
壤塘客运站	0837-2376111

旅游小贴士：

壤塘县冬季最冷月气温约为零下 16 摄氏度，夏季最热月气温约为 26 摄氏度，早晚温差较大，白天温和宜人，夜晚低温冻人，光照充足，雨水适量，除了 1 月和 2 月以外，其余时间都适合到壤塘旅游。