



阿坝旅游
ABATOUR.COM

若尔盖

（官方旅游攻略）

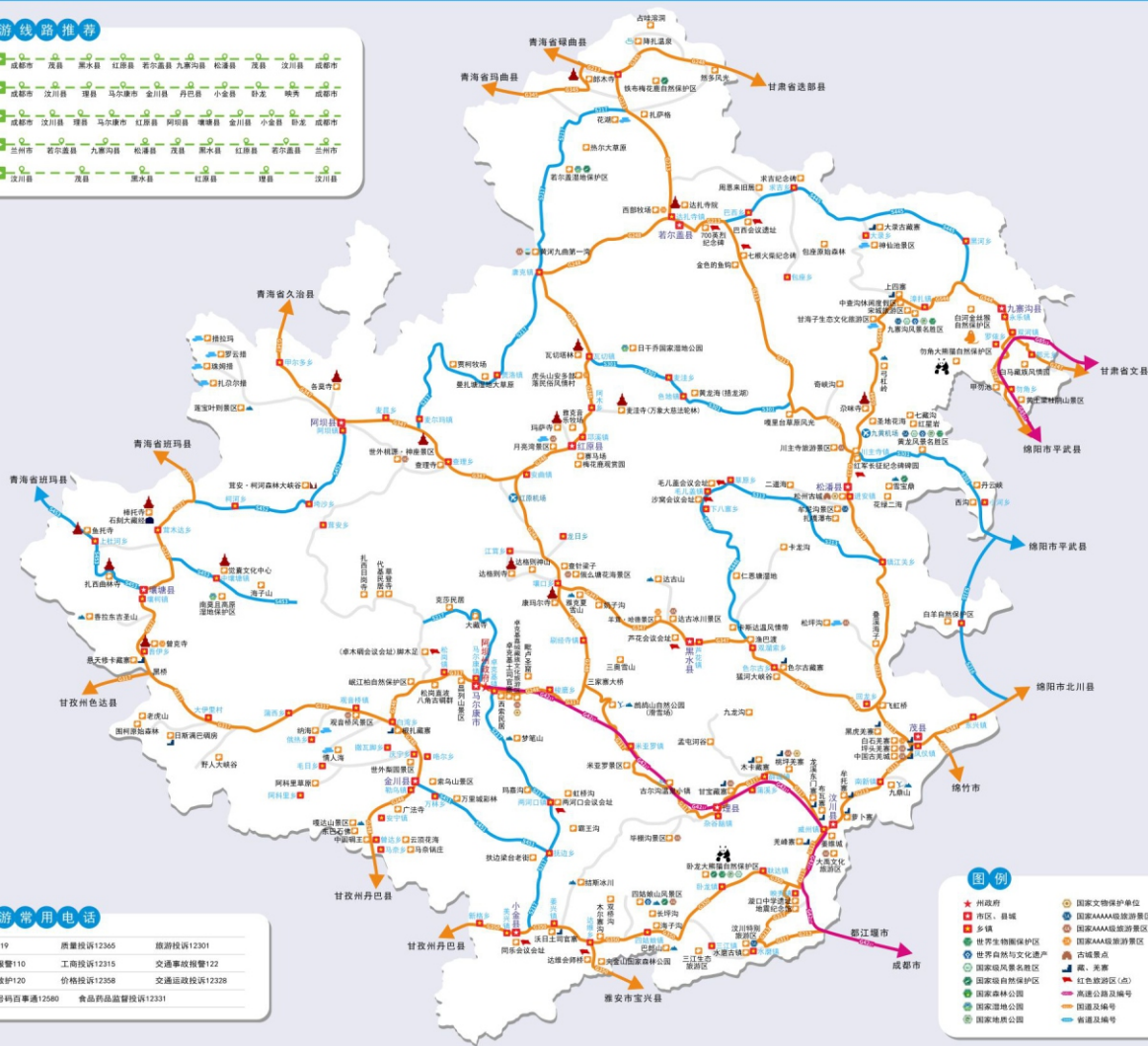
魂牵湿地大草原 梦绕天边若尔盖

若尔盖县位于青藏高原东部边缘地带，地处阿坝藏族自治州北部。黄河与长江分水岭将其划为东西两部。东部群山连绵，峰峦叠翠，林涛澜荡；西部草原广袤无垠，水草丰茂，牛羊成群，素有“川西北高原的绿洲”之称。中国最美的湿地，连绵的群山、广袤的草原、蜿蜒的河流，黑颈鹤、梅花鹿等珍贵野生动物保护区，这便是独一无二的若尔盖大草原。

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—汶川县—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、村
- 世界生物圈保护区
- 世界自然与文化景观
- 国家风景名胜点
- 国家自然保护区
- 国家森林公园
- 国家地质公园
- 国家文物保护单位
- 国家AAAA级旅游景区
- 国家AAAA级旅游景区
- 世界自然与文化景观
- 国家风景名胜点
- 国家自然保护区
- 国家森林公园
- 国家地质公园
- 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

若尔盖 云端天堂 川西绿洲

“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊。”若尔盖草原上，那星星点点的牦牛群，似一颗颗闪烁的星星。牧人骑在马上悠闲地唱着藏歌，嘹亮、高亢的歌声传出很远，在草原上回响。

流淌着生命之水的河流，从天边飘来，又走向草原深处。山是连绵起伏的，放眼望去，给人一种苍茫的感觉。漫步若尔盖，枕黄河涛声，观日落牧归，共水天一色；卧花湖栈道，看鸥翔鹤舞，任云卷云舒。

若尔盖享有“中国最美的高寒湿地草原”和“中国黑颈鹤之乡”的美誉，还有“川西北高原的绿洲”和“云端天堂”之称。

黄河九曲第一湾：壮观每日落，水天一色，浮光跃金

花湖：夏日花开满地，秋日连绵金黄。

最佳旅游季节

夏季6-9月是草原的黄金季节。

这里天高气爽，能见度很高。天地之间，绿草茵茵，繁花似锦，芳草悠悠，一望无际。草地中星罗棋布地点缀着无数小湖泊，湖水碧蓝，小河如藤蔓把大大小小的湖泊串连起来，河水清澈见底，游鱼可数。



若尔盖全域旅游导览图



若尔盖大草原 (最新政策以景区官方发布为准!)

【景区门票】无

最佳旅游时间：夏季 6-8 月和初秋 9 月

若尔盖地处青藏高原东北边缘，大草原平均海拔 3500 米，是四川省通往西北省区的“北大门”、川西北汉藏文化的交汇地、连接川甘青三省的“民族走廊”、我国三大湿地之一闻名世界的国际重要湿地、雪域高原上的一颗“绿宝石”，是红军长征和九大元帅曾经走过的地方，是全国三大名马之一“河曲马”的故乡，也是全国 30 条红色

旅游精品线路和100个经典

景区之一，享有“中国最美的高寒湿地草原”和“中国黑颈鹤之乡”的美誉，素有“川西北高原的绿洲”和“云端天堂”之称。



黄河九曲第一湾

【景区门票】65元/人

黄河九曲第一湾被中外科学家誉为“宇宙中的庄严幻景”。这里是白河和黄河相汇的地方，全国三大名马之一“河曲马”的故乡。

由于其特殊的地理条件，黄河自西向东来到若尔盖草原，转了一个180度的大弯，再向西北方向蜿蜒而去，形如“S”，从而形成荡气回肠的黄河九曲第一湾。

骑上河曲马，登高远眺，整个景区壮丽的景象尽收眼底，黄河蜿蜒在广袤的草原之上；河湾内岛屿众多，红柳成林；岸边碧草青青，野花遍地，牛羊成群，帐篷点点，炊烟缕缕。远处时而飘来一曲悠扬的牧歌，与僧侣的诵经声一唱一和。岁月随着日出日落而流走，人们静坐在母亲河边用心聆听它对历史的诉说，感悟人生长河的壮歌。



西部牧场景区

【景区门票】无

西部牧场位于若尔盖县城以西3千米的黑河桥畔，是前往黄河九曲第一湾和花湖的必经之地，距九黄机场仅2个小时车程。西部牧场占地0.4平方千米，现已建成古格王朝、大藏圣地、大藏印象、天街一号四家酒店。计划将西部牧场打造成国家级3A旅游景区，建成中国最大的藏文化集镇式酒店，使其成为若尔盖旅游继黄河九曲第一湾、花湖之后的又一标志性名片。



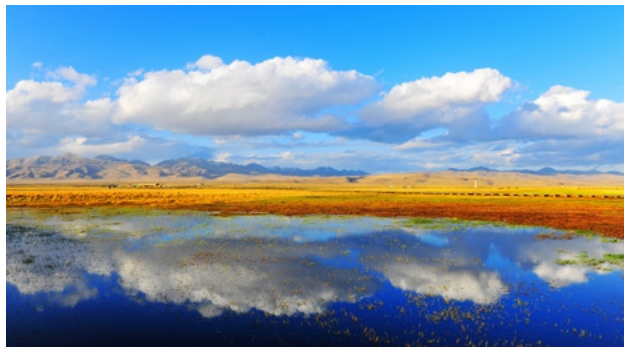
花湖

【景区门票】75元/人，观光车30元/人

最佳旅游时间：6月底7月初

花湖位于若尔盖县城以北50千米，位列“中国最美的六大沼泽湿地”之首，是国家级保护区，中国黑颈鹤栖息地。

花湖湖面开阔，天高云淡，水天一色。这里有一马平川的大草原，绿草如茵，牛羊遍地。湖岸边芦苇丰茂，水鸟栖息。远远望去，蓝色的花湖被绿色包裹着，像绿丝绒上放着的一颗蓝宝石，美得令人炫目。



郎木寺

【景区门票】30元/人

郎木镇以寺为名，由甘南的安多达仓郎木寺和若尔盖的格尔底寺构成，两个寺庙隔着小溪白水河相互守望。小镇一年四季总是弥漫着轻云薄雾，神秘、幽深、宁静，当诵经声从山腰间的寺院传来时，灵魂仿若超然一切荣辱得失，唯有安详和平静。

小镇一早一晚尤具诗意，炊烟与云雾缠绵，登红石崖看郎木寺是最佳的选择。



降扎温泉

【景区门票】10元/人

降扎温泉位于若尔盖县东北部降扎乡境内，北靠甘肃省与碌曲县相连，上与四川省铁布梅花鹿自然保护区相邻。“降扎”为藏语音译，意为“柳林”，温泉四周群山环抱，共有大小 50 多个天然泉眼，水温常年在 40℃ 左右，流



量为 2.3866~2.6156 升 / 秒，泉水清澈。每年都有许多远方客人和邻近百姓来这里朝拜、洗浴。这里集神奇的温泉水、古朴的民族风情、幽美的自然风光于一体，是一个休闲、度假、避暑的胜地。

巴西会议遗址

【景区门票】无

巴西会议遗址原名“班佑寺”，位于四川省与甘肃省西南交界处若尔盖县巴西乡境内，若尔盖县城以东 32 千米处。该寺坐南朝北，紧邻巴西河，四周群山环抱，森林茂密。

巴西会议遗址始建于清康熙十八年（公元 1679 年），原貌为四合院布局。1935 年 9 月，中共中央政治局在班佑寺大雄宝殿内召开了著名的“巴西会议”。



若尔盖 酒店

若尔盖西部牧场

联系电话：0837-2296000

入住体验：位于若尔盖县达扎寺镇，房间很好，很安静，值得入住。

若尔盖凯德丰大酒店

联系电话：0837-2299999

入住体验：位于达扎寺镇巴西路 6 号，酒店交通方便，但停车不太方便。

若尔盖金莲大酒店

联系电话：0837-2299888

入住体验：位于达扎寺镇步行街，安静，环境较好。

玉龙大酒店

联系电话：0837-2296777

入住体验：位于若尔盖县达扎寺镇，酒店环境不错，房间卫生干净，热水充足。

噶玛沃措大酒店

联系电话：0837-2285888

入住体验：位于达扎寺镇若松路 9 号，不错哦，住得还好吧！

若尔盖大饭店

联系电话：0837-2299777

入住体验：位于若尔盖县达扎寺镇，环境不错，设施有点老旧，周边吃玩很方便！

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

若尔盖 美食与特产

和尚包子

食

和尚包子的馅料种类繁多，颇具特色。肉包子一般都以牦牛肉为馅料，素包子的馅料有人参果馅、酥油糌粑、杂菌、蕨苔、元根等。混合型包子有猪肉蘑菇、猪肉木耳、猪肉白菜、猪肉韭菜等。包子的形状千姿百态，大放异彩。

手抓肉

食

牦牛肉和羊肉，煮熟即可食用，很有嚼劲。



酥油茶

食

酥油茶是藏族传统饮品，以马茶水或砖茶水、酥油、花生、核桃仁、牛奶、鸡蛋、盐或蜂蜜为原料，用木制的酥油茶桶为工具打制而成。

旅游特产

购

牦牛肉：依托本地资源，选用生长在海拔 3500 米以上的高寒湿地牦牛肉为原料，经选料、预煮、整形、炒制、烘干、包装等工序，采用独特的生产工艺精心加工制成。

雪莲花：形态大如莲花，叶色如碧玉，花瓣为紫色，自古被视为青年男女爱情的象征，也是名贵的中药材。

冬虫夏草：我国“三大补药”之一，具有调节免疫、补肺益肾等神奇功效。若尔盖特有的高寒气候，孕育出优质的冬虫夏草。



若尔盖 节庆活动

雅敦节

雅敦节是若尔盖地区的传统

节日，一般是在每年的6月

15日开始举行，历时五至七

天。“雅敦”是藏语，意为“夏庆”或“庆祝夏季到来”。

雅敦节是人们祈祷祝福喜庆

盛夏，和品尝鲜新的节庆。届

时村村郊游，户户野炊，人们到

芳草地上、林荫下、清泉旁等风光秀

丽处撑帐篷。青年们进行摔跤、骑射、举

沙包等比赛活动，很有当地特色。



转山节

转山节是藏族人民的节日之一，主要流行在若尔盖县。该县各乡村的转

山节一般从农历五月初四、五月十五日、六月十五日陆续开始。

黄河大草原旅游文化节暨绵羊草原美食节

这是集文化、贸易、旅游等为一体的大型节庆活动，每两年举办一次，一般在8月初举行。

莫朗节

莫朗节是当地

规模最大、最隆重

的祈求来年平安和

吉祥的宗教庆典节

日，也是各教派寺

院最大的法会，一

般在藏历新年期间

在各寺院举行。



若尔盖 自驾游行程推荐

“爬雪山过草地”精品线路4日游

游

A 线路：成都—汶川—茂县—黑水（达古冰山）—红原大草原—若尔盖大草原—理县—汶川—成都

- 第一天：成都—汶川—茂县—达古冰山景区（住黑水县城）
- 第二天：游达古冰山景区—红原月亮湾（住红原县城）
- 第三天：红原—若尔盖黄河第一湾—花湖（住若尔盖县城）
- 第四天：若尔盖—红原—理县—汶川—成都

B 线路：成都—汶川—理县—红原大草原—若尔盖大草原—黑水（达古冰山）—茂县—汶川—成都

- 第一天：成都—汶川—理县古尔沟（住古尔沟镇）
- 第二天：理县古尔沟—红原月亮湾—若尔盖大草原黄河第一湾（住若尔盖县城）
- 第三天：若尔盖县城—红原—达古冰山（住黑水县城）
- 第四天：游达古冰山景区—色尔古藏寨—茂县羌城—汶川—成都

若尔盖 实用信

若尔盖县客运站距花湖 49 千米，车程约 0.5 小时；到黄河九曲第一湾 65 千米，车程约 1.5 小时。

沿途道路情况：从若尔盖县到花湖景区可沿国道 213 线进入，交通畅通。

医院	
若尔盖县人民医院	0837-2298365
加油站	
花湖加油站	13320677779
汽车维修	
若尔盖精益汽修厂	13882487171
旅游局	
若尔盖县旅游发展局	0837-2298081
若尔盖县旅游执法局	（投诉电话） 0837-2292329
客运站	
若尔盖客运站	0837-2298395
九寨运业若尔盖汽车分公司	0837-2298395
噶玛隆珠出租车公司	0837-2292811

