

若尔盖 红原

(官方旅游攻略第三版)

纯净广袤无边的雪域草原

大草原 蓝天 白云 雪山 花湖 幸福花海 黄河九曲第一湾
牦牛酸奶 酥油茶 瓦切鱼 青稞酒 糌粑 手抓肉 摄影天堂

如果有人问，有没有一个地方，可以让人远离尘世间一切喧嚣。
我会毫不犹豫的说：“若尔盖大草原！”蓝天、雪山、大草原、野花、牦牛……
这里是大自然赐予人间最美丽的景色之一。
站在这片一望无际辽阔的大草原上，
你自然会希望成为一朵无名的野花，在一碧万顷的大地上静静绽放……

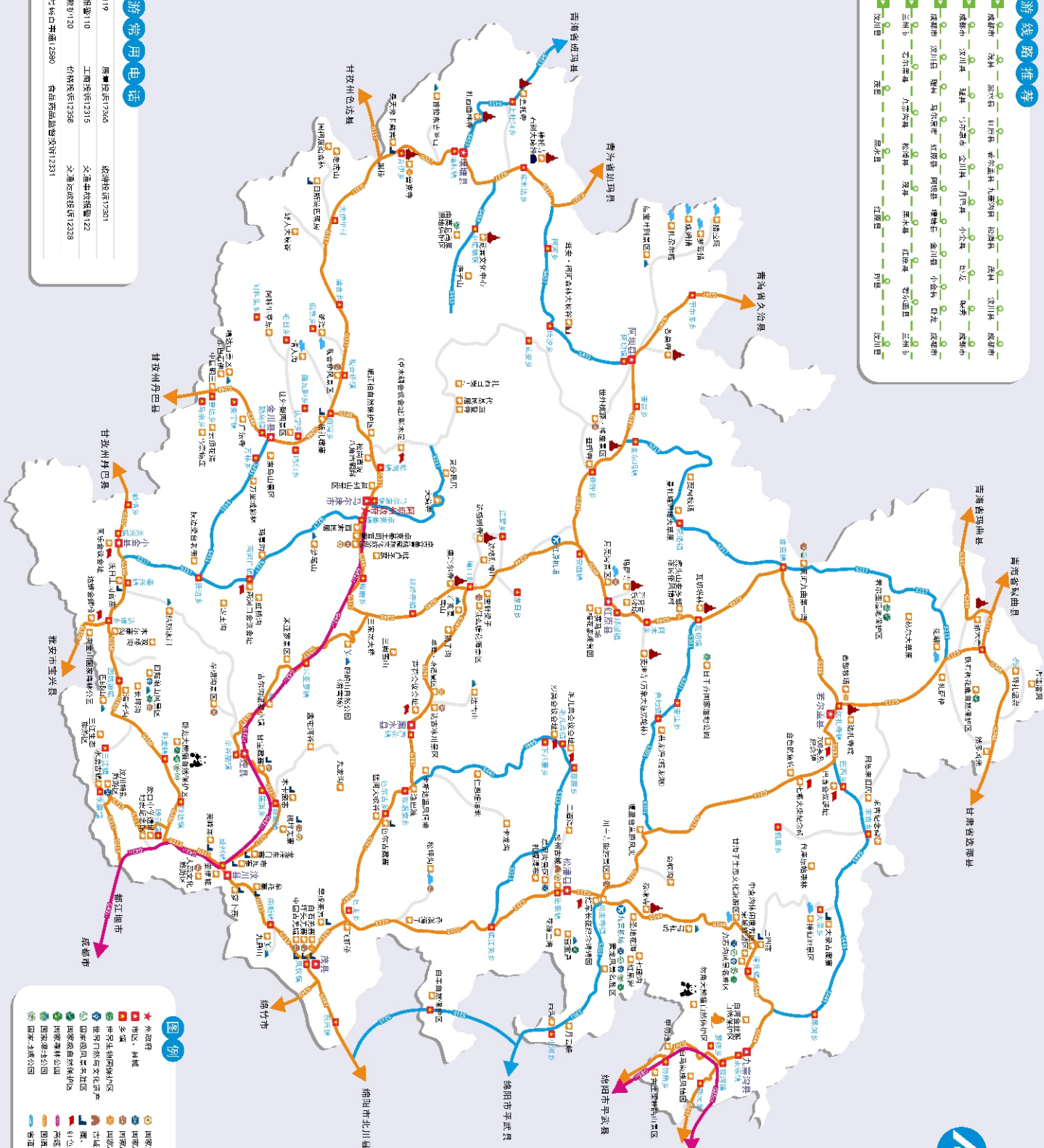
阿坝州全域旅游导览图

旅游线路推荐

- [illegible]

旅游常用电话

- | | | |
|--------------|---------------|-------------|
| 火急119 | 康馨医院12665 | 康馨医院12661 |
| 公安报警110 | 工商投诉12315 | 交通违章报警122 |
| 医疗急救120 | 价格投诉12358 | 交通违章投诉12328 |
| 移动通信卡中心12586 | 食品药品监督投诉12331 | |



图例

- [illegible]

旅行亮点

大草原

6-7月花开满地，8-9月连绵金黄

黄河九曲第一湾

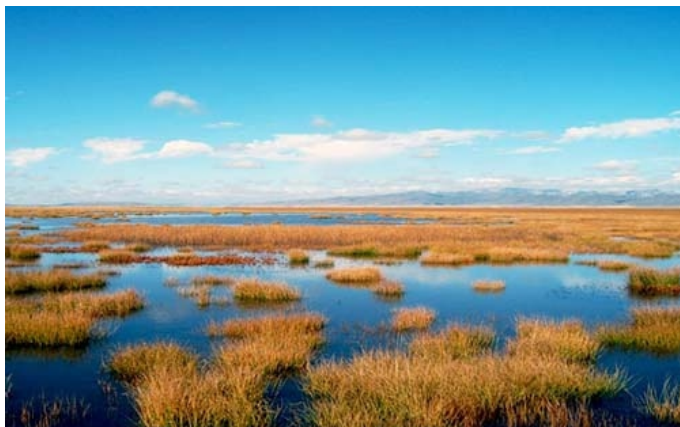
壮观美日落，水天一色，浮光跃金

花湖

安静不失妖娆

郎木寺

阿坝州最具影响力的藏传佛教之一



目录

- 02. 地图
- 03. 走近若尔盖红原
- 03. 主要景点
- 06. 周边景点
- 07. 交通
- 07. 酒店指南
- 08. 美食
- 09. 特产
- 09. 活动
- 09. 温馨提示
- 09. 实用信息
- 10. 行程推荐

走近若尔盖红原

若尔盖县位于青藏高原东部边缘地带，地处阿坝藏族羌族自治州北部。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，林涛激荡；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。

红原县是当年中国工农红军长征经过的草地，1960年建县，由周恩来总理亲自命名为“红原”，意为：红军走过的草原。红原地处“世界屋脊”青藏高原东部边缘，位于四川省西北部、阿坝藏族羌族自治州中部，南距成都450公里，北距兰州640公里。境域分属长江、黄河两大水系。这里有辽阔壮美的湿地草原风光，气势雄伟的雪山森林景观，还有绚丽多彩的藏族风情。

漫步草原，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。跨骏马飞身天际，入峡谷探白龙江源，品奶酷饼、喝酥油茶、吃烤全羊、煮黄河鱼、舞迷人锅庄，如品诗赏画，其乐融融。

最佳旅游季节 夏季6-8月是草原的黄金季节

6-8月这里天高气爽，能见度很高。天地之间，绿草茵茵，繁花似锦，芳香幽幽，一望无际。草地中星落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。

主要景点

(最新政策以景区官方发布为准!)

若尔盖·红原大草原

位于阿坝藏族羌族自治州东北部的红原县和若尔盖县境内。这是中国最平坦辽阔的湿地草原，中国三大湿地之一，四川省最大的草原，面积近3万平方公里，由草甸草原和沼泽组成，若尔盖红原大草原宛如一块镶嵌在川西北边界上瑰丽夺目的绿宝石。

高远清丽的天空，一望无垠的草原，洒落如黑珍珠的牦牛，以及骑着骏马奔驰的姑娘小伙……这只是路上的风景。而就在你行进中，犹如魔术变幻，就在眨眼间，突然发现自己已经完全置身于一片花的海洋时，会是怎样的欣喜？蓝天白云，万亩花海，天边升起彩虹，身着火一样艳红的长裙姑娘翩然起舞。你还会觉得，自己真是在人间吗？

【门票】无（遍地草原）

【最佳旅游时间】夏季6-7月和初秋9月是草原的黄金季节

【推荐指数】★★★★★



俄么塘·幸福花海

位于红原县境内的壤口乡（距离红原县城大约82公里的S209线374Km处，有一块很明显的标志，花海需从这里向里行驶8公里哦）。每年6月至7月，方圆30000余亩的这片草原，便成为一片花的海洋。花海规模之大，密度之高，均为高原草原地区所罕见，以至被游客称为“最美的草原花海”。在宽阔无垠的大草原上，蓝天白云之间，姹紫嫣红的花儿犹如海洋般波澜起伏。

【门票】无

【推荐指数】★★★★★



阿坝旅游
ABATOUR.COM

黄河九曲第一湾

位于距离若尔盖县城68公里的唐克乡，是白河和黄河相汇的地方，全国三大名马河曲马的故乡。

由于其特殊的地理条件，风姿绰约的黄河自西向东款款来到若尔盖这片美丽的草原，又恋恋不舍地转了一个180度的大弯，再向西北方向蜿蜒而去，形如“S”型，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，整个景区呈现一派壮丽宽阔的景象，碧色的黄河如同一条晶莹的玉带，蜿蜒缠绕在广袤的草原之上，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，缕缕炊烟。远处，时而飘来一曲悠扬的牧歌，和僧侣的诵经声，当岁月随着古老的日出日落而流走，你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。

【门票】48元/人（2013年7月8号前执行）
65元/人（从2013年7月8号开始执行）

【拍摄时机】最美的景色在日落时分，登上索格藏寺前侧的小山丘，当夕阳一点点变红朝山边落下去时，整个河谷笼罩在了一片金黄之中，水天一色，浮光跃金。

【温馨提示】夏季日落时间为20点左右，山顶风大而且很冷，一定要准备好装备（冲锋衣、太阳镜、围巾、帽子等）再上山哦。如果能在山下补充好能量再上山则更佳。

【推荐指数】★★★★★



花湖

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

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

走近湖边，湖周的花草被满出的湖水浸泡着，花湖活像林中出浴的少女戴着花环。夏日里的花湖，水草丰茂、花枝招展、彩蝶纷飞、整个湖泊就成了花的海洋，湖间，黑颈鹤、溪欧、天鹅翩翩起舞，飘逸灵动而优雅，让人心醉神逸。

【门票】75元/人，观光车30元/人

【最佳旅游时间】6月底7月初花期时的花湖是最美的时候。

【推荐指数】★★★★★

郎木寺

位于若尔盖县城西北92公里。

郎木寺以寺名镇，郎木寺，听上去像一个寺庙的名字，其实是甘南碌曲乡下辖的一个小镇。小镇一年四季总是氤氲着轻云薄雾，神秘、幽深、宁静。镇上不只一个寺庙，而是由甘肃的“安多仓郎木寺”和四川若尔盖的“格尔底登寺”构成，两个寺庙隔着小溪白水河相互守望。当诵经声从山腰间的寺院里传来时，灵魂仿佛超然一切荣辱得失，唯有安详和平静。在这里生息修养，恬静而淡然的度过余生，那该是最幸福的。

【门票】30元/人

【最佳拍摄时间】看小镇一早一晚尤具诗意，炊烟与云雾缠绵，登上红石崖看郎木寺是唯一能超越佛国的视角。

每年农历正月十五左右，晒大佛是郎木寺最神圣的节日，冬日的寒冷全在信仰的虔诚中融化。

【推荐指数】★★★★☆



阿坝旅游
ABATOUR.COM

巴西会议旧址

位于距离若尔盖县城35公里的巴西乡，是省级文物保护单位。

巴西会议会址原名班佑寺，寺旁是一片断壁残垣，这里尘封着红军长征的一段历史：1935年9月9日，中共中央政治局针对张国焘的右倾机会主义在班佑寺大雄宝殿内召开了著名的“巴西会议”。

会议指出：党中央决定坚持北上的路线是正确的，南下是没有出路的。78年过去了，班佑寺的残墙断壁依在，它不仅向我们诉说着历史，也同我们一道见证着历史的轮回。

【门票】无

【推荐指数】★★★★☆



月亮湾

位于红原县城3公里的安曲牧场。

白河流经这片宽阔平坦的绿色草地时，千折百回，形成许多状如月牙的河湾，故名“月亮湾”。明丽的阳光下，蜿蜒的河水在草原上闪烁着蓝宝石般的光辉；晨辉暮色中，月亮湾尤为壮丽迷人，月牙形的河道倒映着灿烂辉煌的天光云影，成群的牛羊身披温柔的霞光，自由而闲适地游走哞叫。

【门票】无，10元/车停车费

【最佳拍摄时间】日出日落时，光线染红了天空，也染红了弯弯的流水，此刻的草原显得格外静谧。晴日下的草原又是另一番景象，天蓝的没有尽头，广袤的草原无边无际，牦牛在岸边吃草，马儿在草原上驰骋，帐篷的炊烟袅袅升起，此刻的草原一派生机盎然。

【推荐指数】★★★★☆

瓦切塔林

从黄河九曲第一湾前往红原县城的路上，你会发现有这么一个地方，经幡在那里走过它的一生，每一束都用尽力量去飘扬，用生命去追寻信仰。

108座白塔整齐而庄严地伫立在一起，照亮人们寻佛求经的道路。这里就是纪念第十世班禅大师颂经祈福之地的瓦切塔林。

【门票】20元/人

【最佳拍摄时间】早晚的光线比较适合表现经幡和佛塔的立体感。

【推荐指数】★★★★☆



麦洼寺

麦洼寺位于县城北阿木卡门，距阿木河口10公里通公路，始建于1646年，1982年10月班禅大师认定寺庙选址在阿木卡口。

庙宇巍峨，规模宏丽，蓝天白云下绿野托出庄严佛地，金轮映日，红宫映彩，旌旗如林，香烟如云，脚楼高耸，俨然千古法教，为川西北最大藏传宁玛派寺院。

【门票】30元/人

【推荐指数】★★★★☆

周边景点

(最新政策以景区官方发布为准!)

九寨沟 推荐指数: ★★★★★

位于四川省阿坝藏族羌族自治州九寨沟县境内，是白水沟上游白河的支沟，因为九个藏族村寨而得名。

九寨沟地区的平均海拔在2000米以上，遍布原始森林，沟内分布108个湖泊，有“童话世界”之誉。翠绿而金黄的树，高峻而多姿的山，明丽而浓艳的水，构成九寨沟绝世之美，而九寨之水，又是九寨沟美景之精魂，正是“黄山归来不看山，九寨归来不看水。”

门票：旺季4月1日至11月15日220元/张 观光车90元/人
淡季11月16日至3月底80元/张 观光车80元/人

交通位置：距离若尔盖县城230公里，车程约5小时。



松潘古城 推荐指数: ★★★★★

位于四川省阿坝藏族羌族自治州东北部。“九环线”西线沿岷江纵贯全县，九寨黄龙机场距县城仅17公里。

伫立城墙大门前，透过那圆拱形城门，远处，莽莽大山，连绵起伏，朵朵白云漂浮空中。旁边一座文成公主和松赞干布的大理石雕像巍然屹立。迈着轻缓的脚步，触摸那千年老城墙，一座松潘城，演绎着红军历经的沧桑与艰辛，一座大理石雕像，映射出藏汉民族的一段不朽姻缘。那些陈年旧史、烽火硝烟尤如漂浮的云彩，历历在目……

门票：无（如果登上城楼极目远眺，这个是需收费用的哦 30元/人）

交通位置：距离若尔盖县城160公里，车程约3小时20分钟。

桃坪羌寨 推荐指数: ★★★★★

位于理县杂谷脑河畔桃坪乡，世界保存最完整的羌族建筑文化艺术，至今仍然保持着古朴风情的原始羌族村寨，被专家、学者们称之为神秘的“东方古堡”。在这里，好像每一块石头，每一条石缝都在向游人述说着羌族先人们的英雄故事，令人遥想当年古战场的金戈铁马，仿佛看见刀光在闪烁，剑影在穿梭，耳畔的呐喊声厮杀声此起彼伏……

门票：60元/张

交通位置：距离成都160公里，车程约2小时50分钟。（在前往若尔盖红原的路旁哦）



羌乡古寨 推荐指数: ★★★★★

由牟托羌寨和坪头羌寨组成。民居建筑依山就势、错落有致，动人的羌寨山歌、欢快的萨朗舞、传统的服饰和刺绣、清醇的“咂酒”、古朴的唢呐迎宾调、美味的羌族菜肴…浓郁的民族气息和厚重的羌族文化定会让你沉醉其中，流连忘返。

门票：牟托羌寨170元/人，坪头羌寨免费

交通位置：距离若尔盖县城320公里，车程约6小时40分钟。

达古冰川 推荐指数: ★★★★★

位于黑水县芦花镇三达古村境内的达古雪山上，海拔3800—5100米处。是全球海拔最低、面积最大、年纪最轻的冰川，是离人类居住的大城市最近的冰川。她是时间之神的造化，是靠近天堂的地方。或许三生有幸，你我能到达古，去感受这一亿年的“年轻”风情。

门票：旺季4月1日至11月15日120元/张
淡季11月16日至次年3月31日80元/张
景区观光游览车票价 70元/张，索道乘坐游览观光价格为 180元/张
景区观光 游览车和索道属自选项目

交通位置：距离若尔盖县城290公里，车程约6小时30分钟。
（在壤口与黑水县的路途中）



阿坝旅游
ABATOUR.COM

交通

茶店子客运中心

地址：成都市金牛区金瑞路和西三环路五段交界处
电话：028-87506610

起点站	终点站	开车时间	里程	费用
茶店子客运中心	红原	07:00	410	160
	若尔盖	06:30/07:00	490	180

若尔盖县客运中心

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县曙光路
电话：0837-2298395

起点站	终点站	开车时间	里程	费用
若尔盖客运中心	成都	06:30/07:00	490	178
	松潘	10:00/14:30	160	48
	朗木寺	07:30/08:00/14:30	84	25/22
	红原	07:00/08:20/09:30	137	41/44

红原县客运中心

地址：红原县瑞庆中路
电话：0837-2662448

起点站	终点站	开车时间	里程	费用
红原客运中心	成都	06:30/06:50	410	143/115
	若尔盖	09:00	137	54
	松潘	09:30	208	60
	川主寺	09:30	192	56

酒店

温馨提示：若尔盖红原淡旺季明显，旺季出行，建议提前预定酒店。

若尔盖县城

大藏古格王朝酒店

联系电话：0837-2296999

价格区间（淡旺季）：580-980元/间

九姑娘入住体验 挨着西部牧场

大藏圣地阳光酒店

联系电话：0837-2296000

价格区间（淡旺季）：380-680元/间

九姑娘入住体验 189间房全部为标间，挨着西部牧场

凯德丰大酒店

联系电话：0837-2299999

价格区间（淡旺季）：480-680元/间

九姑娘入住体验 2013年新开业酒店

若尔盖大酒店

联系电话：0837-2291998

价格区间（淡旺季）：320-900元/间

九姑娘入住体验 若尔盖市区

大藏阳光酒店

联系电话：0837-2292999

价格区间（淡旺季）：180-480元/间

九姑娘入住体验 最早的三星酒店，但设施略陈旧

鑫宇商务酒店

联系电话：18048003893

价格区间（淡旺季）：120-380元/间

九姑娘入住体验 2013年新开业酒店，到客运站步行3分钟

若尔盖商务宾馆

联系电话：13909047561

价格区间（淡旺季）：120-380元/间

九姑娘入住体验 若尔盖市区

若尔盖唐克乡（黄河九曲第一湾所在地）

黄河大酒店

联系电话：0837-2282039

价格区间（淡旺季）：100-280元/间

九姑娘入住体验 进入唐克乡的第一家酒店

东洲家园酒店

联系电话：0837-2282222

价格区间（淡旺季）：100-280元/间

九姑娘入住体验 唐克乡性价比最高的酒店

旺富家园酒店

联系电话：13882488588

价格区间（淡旺季）：100-280元/间

九姑娘入住体验 位于唐克乡繁华地带

黄河第一湾酒店

联系电话：0837-8739999

价格区间（淡旺季）：280-550元/间

九姑娘入住体验 景区内最好的酒店

红原县城

红茂宾馆

联系电话：0837-2662044

价格区间（淡旺季）：200-580元/间

九姑娘入住体验 装修较早、设施较陈旧

家园酒店

联系电话：0837-2665999

价格区间（淡旺季）：200-580元/间

九姑娘入住体验 位于县城西滨河旁，山水草原合一

318快捷酒店

联系电话：0837-2665888

价格区间（淡旺季）：318-468元/间

九姑娘入住体验 以自驾旅游、连锁型汽车旅馆为理念

敦茂园大酒店

联系电话：13541576688

价格区间（淡旺季）：120-380元/间

九姑娘入住体验 位于市区，要与客运站对面的敦茂园商务宾馆相区分哦

源通大酒店

联系电话：13882488588

价格区间（淡旺季）：120-380元/间

九姑娘入住体验 商务型酒店

鸿运宾馆

联系电话：13882488588

价格区间（淡旺季）：120-380元/间

九姑娘入住体验 商务型酒店

曦园宾馆

联系电话：0837-2662868

价格区间（淡旺季）：100-380元/间

九姑娘入住体验 红原县城中心

酒店预订请致电：400-088-6969转2

或访问官网：www.abatour.com

美食

瓦切鱼

红原第一美食，名扬四海。原料主要为高原冷水鱼。

推荐：瓦切鱼庄和日干乔大酒店(0837-2669068/2669026)

糌粑

绝大部分的藏族以糌粑为主食，即把青稞洗净晒干后，炒熟磨成细粉制成。

手抓肉



牦牛肉和羊肉，煮熟即可食用，很有嚼劲。

酥油茶



藏族传统饮品。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。

牦牛酸奶

牦牛奶为原料，经发酵制成，食用酸甜可口，清凉解渴，营养丰富。如果要给朋友带礼品，推荐“高原之宝”；如果想去吃当地最正宗的酸奶，推荐去藏民家品尝他们自己酿造没有提取酥油的酸奶。

“和尚”包子

特点是包子内有汤，包子皮为死面。因寺院里的和尚爱做这种包子，所以人们称它为“和尚”包子。

特 产

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。

推荐品牌：溜溜牛、红原御坊斋“撒脱咀”牌

藏绵羊

肉质鲜嫩、无膻味，常食用可提高人体抗病力。从生活环境、地理环境和食物来源等因素表明，藏绵羊是绝对纯天然无污染的，也是非常理想的营养食品和保健食品。

藏药

优良的生态环境和复杂多变的气候区域，适合众多中药材，特别是高原名贵药材的生长繁育，常年盛产冬虫夏草、川贝母、羊肚菌、雪莲花等。

除此之外，还有蜂蜜、苹果、花椒等特产。

温馨提示

- 1 若尔盖红原平均海拔3500米，属于高原地区，初到高原应该多散步，不断少量喝水，多吃清淡饮食和水果，旅途中最好不要剧烈运动；
- 2 早晚温差15度以上，一定要多带衣服用于保暖；
(春季气温一般在4-23度；夏季平均气温10.8℃，最高气温24.6℃；秋季气温一般在14度以上，10月以后会出现冻土现象；冬季平均气温在零下5、6度到零上10度之间)
- 3 由于高原牧区气候差别大，易感冒和不适，而藏区食物以生冷居多，建议带上感冒药、消炎药和红景天含片之类的药品；
- 4 高原地区紫外线强，注意携带防晒霜、护唇膏、太阳镜、雨伞等；
- 5 除个别地区外，一般藏族、羌族同胞不忌讳被游客拍照，但是拍照前如能征得同意，则更好；
- 6 若尔盖红原有大片的沼泽，游客应特别注意，不要随便进入，以免危险；
- 7 行车路况比较好，但随时有牦牛或羊出现，所以进入驾驶一定要注意车速，以免发生危险；
- 8 草原上随时都可能遇见牧民的帐篷，而藏族牧民也非常地好客，只是走近帐篷时要先让牧民将凶猛的牧羊犬栓住，以免发生危险；
- 9 九姑娘端午节从若尔盖红原归来后，发现现在公路旁边有很多打着“此处为月亮湾/黄河九曲第一湾最佳观景台”的幌子来招揽客人，而实际上，月亮湾最佳观景台的位置是在一个刻着“月亮湾”石碑的路旁，石碑旁边是通往小山包的栈道，沿栈道而上才是月亮湾的最佳观景平台哦。而黄河九曲第一湾最佳观景台的位置是在买票进入景区后，索格藏寺前侧的小山丘哦。

活 动

转山节

举办时间：一般从农历五月四日、五月十五日、六月十五日陆续开始
活动内容：是祈求吉祥的节庆活动。

雅敦节

举办时间：一般是在每年的6月15日开始举行，历时57天
活动内容：是人们祈祷祝福喜庆盛夏，同时又是品尝鲜美的节庆。

黄河大草原旅游文化节暨藏绵羊美食节

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

莫郎节

举办时间：一般在藏历新年期间由各寺院举行
活动内容：是当地规模最大最隆重的祈求来年平安和吉祥的宗教节日、庆典节日，也是各教派寺院最大的法会。

红原牦牛文化节

举办时间：自1999年起，在每2年的7月中旬举办一次。
主要活动为期3天
活动内容：包括举行大草原牦牛文化节开幕式和文体活动、经贸活动、论坛活动、千人大型锅庄，服饰、藏戏、草地山歌、面具、民间弹唱等专场表演。开展牦牛选美、大型主题歌舞晚会和赛马、赛牦牛、马术表演、藏式摔跤、射箭等民族民间传统体育活动以及热气球、自行车、汽车越野等现代体育大赛。

实用信息

医 院

红原县医院	0837-2662055
若尔盖人民医院	0837-2298227
刷经寺卫生院	0837-2667103
瓦切乡卫生院	0837-2661500

加 油 站

红原加油站	0837-2662192
若尔盖加油站	0837-2292119
瓦切加油站	13882499416
刷经寺加油站	0837-2667219
茂县加油站	0837-7410763
米亚罗加油站	0837-6831655

汽 修 厂

红原万里行汽修厂	0837-2662093
若尔盖精益汽修厂	13882487171
红原山河汽修厂	0837-2662168
大众汽修厂	0837-2292286

交 警 队

红原交警大队	0837-2662069
若尔盖交警大队	0837-2298377

旅 游 局

红原旅游局	0837-2662013
若尔盖旅游局	0837-2298081
阿坝州旅游投诉	0837-96927

行程推荐

若尔盖·红原三日游



若尔盖·红原四日游

第一天 ----- 宿：九寨沟沟口

成都-都江堰-汶川-茂县-【松潘古城】（游览时间半小时）-九寨沟

今日建议：

- 全天车程8小时左右。
- 如果你早上7点左右出发，可以在松潘古城用午餐，推荐回族酸菜面馆，很好吃！
- 如果你早上9点左右出发，可以选择茂县用午餐，推荐禹羌饭庄（刚进茂县的路边），家常菜挺不错。

第二天 ----- 宿：九寨沟沟口

全天游览九寨沟。

今日建议：

- 九寨沟坐观光车前一定要研究景区的地图，看看景点在公路的左侧还是右侧，觉得你的座位是该坐靠左边窗户还是靠右边窗户的。
- 九寨沟景区内只有诺日朗餐厅可以吃午饭哦，把握好游览节奏，别错过吃饭时间哦。
- 晚上可以去看看藏羌歌舞晚会，藏迷和高原红都不错。

第三天 ----- 宿：红原县城

九寨沟沟口-大录乡-【巴西会议遗址】（20分钟）
若尔盖县-【花湖】（游览时间1小时）-若尔盖-唐克
【黄河九曲第一湾】（游览时间1小时）-红原县

今日建议：

- 今天全程车程4-5小时，游览时间2小时左右，全天行程都比较轻松。
- 在黄河九曲第一湾，等到日落，欣赏夕阳美景，太壮观了。
- 红原的藏餐美味啊，喝青稞啤酒，吃手抓牛羊肉。

第四天 ----- 返回温暖的家

红原县城-月亮湾-理县（午餐）-【桃坪羌寨】（游览时间2小时）-汶川-都江堰-成都

今日建议：

- 今天全天车程7小时左右，加上游览时间2小时。
- 如果早上7点钟左右出发，午餐选择理县的王文德饭馆（毕棚沟沟口），肯定错不了，小编每次到走这条线都在那里吃饭。

第一天 ----- 宿：唐克镇

成都-都江堰-汶川-米亚罗（午餐）-【月亮湾】（游览时间20分钟）-红原-【九曲黄河第一湾】（游览时间1小时）

今日建议：

- 今天全程车程9小时左右。
- 九曲黄河第一湾一定要爬上山顶（山顶风沙很大，一定要穿戴保暖，最好带上防尘口罩），才能鸟瞰全景。要等到日落，可在唐克镇上吃了晚饭再去，夏季日落时间20:00左右。
- 初到高原，避免剧烈运动、少喝酒。

第二天 ----- 宿：若尔盖县城

唐克-若尔盖县城-【花湖】（游览时间1.5小时）-【郎木寺】（游览时间1小时）-若尔盖县城

今日建议：

- 今天行程安排比较轻松，沿途都是一望无际的草原风光，随时可以停车拍照。
- 午餐可以安排在花湖景区对面的牧家乐用藏餐，在蒙古包里吃酸奶、手抓肉、和尚包子，美哉。
- 花湖景区门口可以骑马，50元/圈。
- 花湖往郎木寺方向的路上会经过一个收费站，过了收费站后注意看路牌，如果你手机收到了“欢迎来到甘肃”的短信，就证明你走错了路，这时你需要停车问下行入郎木寺怎么走。

第三天 ----- 返回温暖的家

若尔盖县城-红原-理县-都江堰-返回成都（原路返回线路）

今日建议：

- 推荐原路返回的线路有两个理由：1. 路途最省 2. 给舍不得离开的你多一点时间再欣赏一下草原风光。
- 今天的车程会有10小时，所以建议早早出发，就可以早点回家。

或者：如果不想走往返路的你，可以选择绕一个环线回程

第三天 ----- 返回温暖的家

若尔盖县城-川主寺-【松潘古城】-茂县-汶川-都江堰-成都

今日建议：

- 如果不想走往返路的你，可以选择绕一个环线回来。
- 这条线的特色在于可以观光大唐松州松潘、茂县的羌寨和叠溪海子。
- 如果从这条路回来，车程会有11小时左右，所以早出发是必须的。



阿坝旅游
ABATOUR.COM