



阿坝旅游
ABATOURL.COM

九寨沟

(旅游攻略)

一个美得让人失语的地方

童话世界 钙华奇观 翠海 叠瀑
原始森林 彩林 蓝冰 藏情 藏谜

闭上眼睛，顺着自己的心，走吧，我们去九寨.....让梦幻般的湖水，涤荡我们在阿坝这片神奇的土地上，九寨沟这离尘脱俗的自然之美，让我们感受生命中那向往已久的纯净与美，九寨沟这离尘脱俗的自然之美，让我们感受生命中那向往已久的纯净与美丽。热情好客的藏羌儿女，在锅庄和咂酒的别样风情里给予我们另外一种淳朴的体验。



目 录

- 05. 走近九寨沟\旅行亮点\主要景点
- 07. 周边景区
- 09. 交通
- 10. 酒店指南
- 11. 特产美食
- 12. 活动

走近九寨

九寨沟位于四川省阿坝藏族羌族自治州九寨沟县漳扎镇，九寨沟因有九个藏族村寨而得名，以翠海、叠瀑、彩林、雪峰、藏情、蓝冰“六绝”著称，因景色如“人间仙境童话世界”般而闻名于世。

九寨沟是大自然鬼斧神工之杰作。这里四周雪峰高耸，湖水清澈艳丽，飞瀑多姿多彩，急流汹涌澎湃，林木青葱婆娑。蓝蓝的天空，明媚的阳光，清新的空气和点缀其间的老村寨、栈桥、磨坊，组成了一幅内涵丰富、和谐统一的优美画卷。

旅行亮点

九寨沟：春来冰雪消融，春水泛涨；夏时绿荫围海，叠瀑飞下；秋至红叶遍山，彩林满目；冬来宁静洁白，冰瀑如玉。九寨沟的美景四季不断、各有不同。

主要景点

九寨沟

有“童话世界”之美誉。九寨沟主沟呈“Y”字形，由树正沟、日则沟、则查洼沟三条主沟构成。

景区门票 **(最新价格以景区官方发布为准!)**

景区	票类	旺季 (4.1-11.15)	淡季 (11.16-次年3.31)
九寨沟	门票全价	190元	80元
	观光车票	90元	80元



树正沟

树正沟是“Y”字形下面的那条沟，是从沟口至诺日朗瀑布这一段。这里有神奇诡秘的海子，多姿多彩的滩流，栈桥点缀其间群海、群瀑，气势雄伟的大瀑布，原始的磨坊，摇曳的经幡，使人目不暇接。

树正沟主要在靠西面的公路上向东拍，故最好上午拍摄，这样在侧逆光下背景较深黑，有利于突出主体。

树正沟主要景点

★ 荷叶寨

是进沟的第一个藏寨，村寨多以藏族民居为主。



★ 盆景滩

盆景滩是一片钙华滩流，流水淙淙的浅滩上长满了野草，白杨、杜鹃、松、柏、柳等乔灌木也群居其间。碧莹的水在林间潺潺流过，林中树木风姿飘逸，千姿百态，仿佛山神在清流中精心放置了一个个巧夺天工的盆景。

★ 火花海

湖面湛蓝，波平如镜，四周丛林茂密，重重的翠绿之中，晶莹的海子被衬托得像是一块晶莹剔透的翡翠。每当晨曦初照，湖面波光粼粼，如同千万朵火花在水中跳动不止。

★ 树正群海

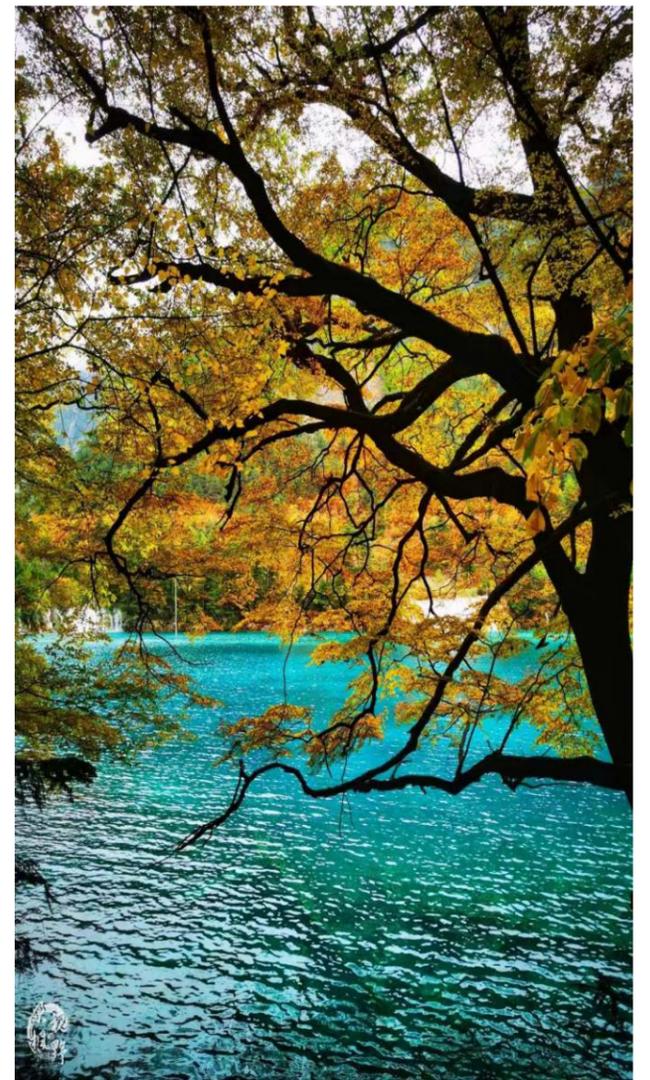
树正群海前后连绵数里，上下高差近百米，由19个大小不同的海子呈梯田状群集而成。在这些大大小小的海子之间，长满了柳、杨、松、杉等乔木以及种类众多的灌木丛。树木绿得青翠，海子蓝得浓稠，叠瀑与水花则白得轻盈，一片醉人的景色，被称为“九寨沟的缩影”。

★ 树正瀑布

瀑布飞落溪涧，神采飘逸，雄厚的瀑声，旋律刚毅，雪峰银瀑，绿树翠流，构成印象画般的背景，瀑边留影，如诗如梦。

★ 诺日朗瀑布

滔滔水流自诺日朗群海而来，从瀑顶树丛中越堤而下，如银河飞泻，水势浩大，声震山谷。冬季，瀑布就成了一幅巨大的冰幔，无数的冰柱悬挂在陡崖之上，成为一个罕见的冰晶世界。



日则沟

日则沟区段是“Y”字形右边的那条沟，是从诺日朗瀑布至九寨沟原始森林这一段，全长18公里。从诺日朗瀑布到箭竹海之间，是九寨沟风景区中的精华部分，在这里分布的海子，有的色彩艳丽，如变幻莫测的五花海；有的原始自然，如入仙境；有的幽深宁静，如在梦中。

日则沟主要景点

★ 珍珠滩瀑布

瀑布被型如新月的岩体分割为数股，或银帘飘飞，或白浪滚滚，或如珠似线，狂奔急泻汇入涧底，喧腾着奔流而下。

★ 熊猫海

海水澄澈、倒影清晰，风和日丽的晴天，蓝天白云下群峰静立，岸边层林相间，波光山影，一派迷离的景象。据说九寨沟的大熊猫最喜欢来这里游荡、喝水、觅食，故而得名。

★ 五花海

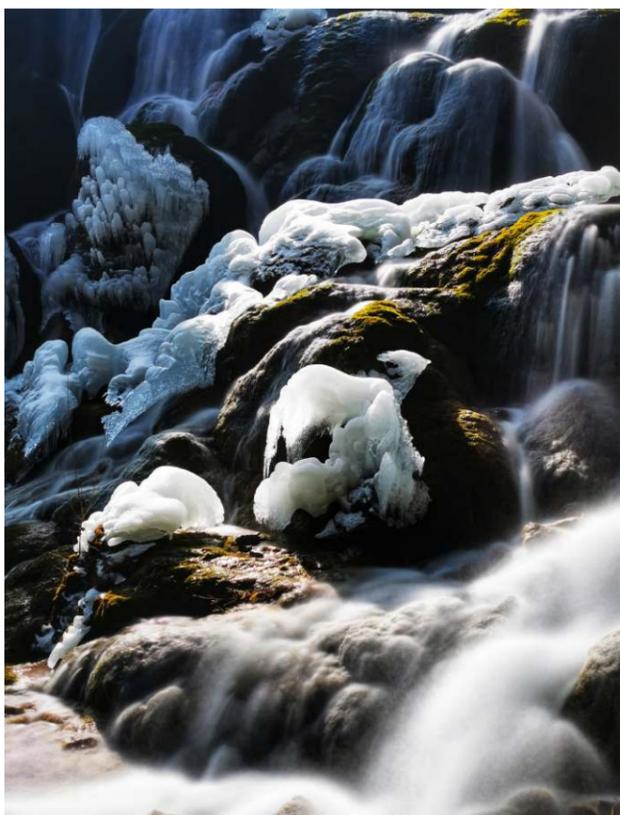
一湖之中宝蓝、翠绿、橙黄、浅红，似无数块宝石镶嵌成的巨型佩饰，珠光宝气，雍容华贵。

★ 箭竹海

湖面开阔，水色碧蓝，湖岸四周生长着大量的箭竹。

★ 镜海

镜海的倒影独霸九寨沟，它就像一面镜子，将地上和空中的景物毫不失真地复制到了水里。当晨曦初露，朝霞染红东方天际之时，海水一平如镜，呈现出“鱼在云中游，鸟在水中飞”的奇观。



则查洼沟

则查洼沟是“Y”字形左边的那条沟，是从诺日朗瀑布到长海这一段，则查洼沟峦叠嶂，山势挺拔，眺望远方，皑皑雪峰，尽收眼底。远方，皑皑雪峰，尽收眼底。

则查洼沟主要景点

★ 五彩池

面积5645平方米，水深6.6米，在九寨沟众多的海子中，五彩池素以小巧秀美，色彩绚烂而著称。

★ 长海

九寨沟海拔最高、湖面最宽的海子，海拔3103米，长约7.5公里，平均宽度236.4米，水深44.57米。海子四周森林碧翠，山峰终年积雪。长海四周都没有出水口，但夏秋雨季，水不溢堤，冬春久旱，也不干涸，因此九寨沟人称之为“装不满，漏不干的宝葫芦”。



九寨沟景区内游览线路参考

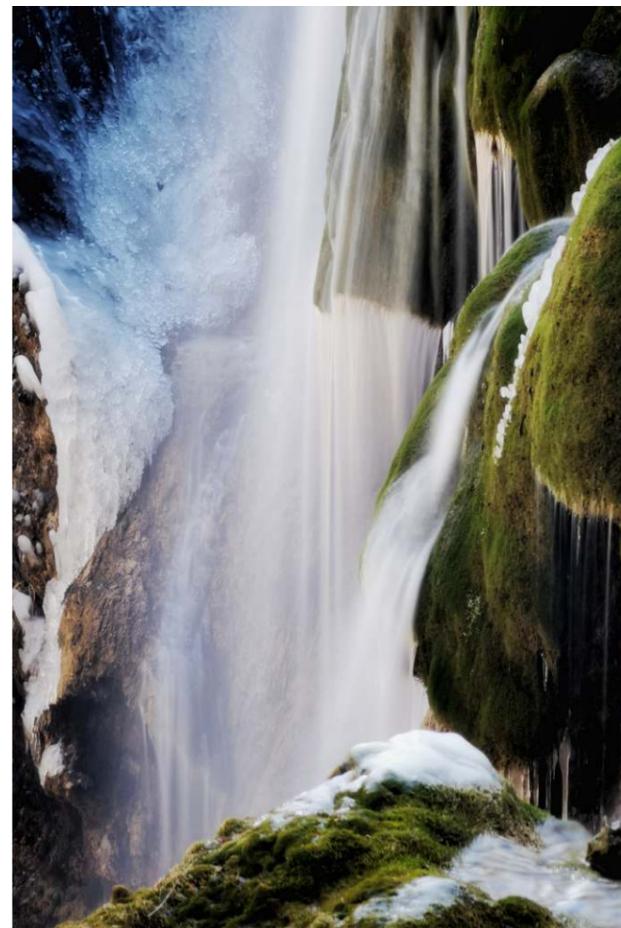
●上午：游览则查洼沟+日则沟

早晨坐观光车进沟→诺日朗中心站下车→换乘往则查洼沟方向观光车→乘车至则查洼沟终点长海下车→游览长海→长海步行至五彩池→游览五彩池→五彩池上车→乘车返回诺日朗中心站→换乘往日则沟方向观光车→乘车至日则沟终点原始森林→不下车→坐车原路返回，途径日则沟的箭竹海下车→箭竹海至镜海一段各个景点逐一游览（此段是日则沟的精华部分）→游览完毕后，返回诺日朗中心站→诺日朗餐厅用午餐。

●中午：诺日朗餐厅用午餐

●下午：游览树正沟

诺日朗中心站步行至诺日朗瀑布→游览诺日朗瀑布→返回诺日朗中心站乘车→犀牛海下车→犀牛海至盆景滩一段各个景点逐一游览（此段是树正沟的精华部分）→盆景滩上车→坐车出沟。



周边景区

黄龙

黄龙风景区位于四川省阿坝藏族羌族自治州松潘县境内，为国家5A级旅游景区，已列入《世界遗产名录》。黄龙主要由黄龙沟、牟尼沟、丹云峡、雪宝顶等景区构成，人们常说的黄龙主要指黄龙沟。黄龙沟的彩池大小共有2300多个，沿沟谷向上，聚集成8群，每群各不相同，独具特色。



景区门票（最新价格以景区官方发布为准!）

景区	票类	旺季 (6.1-12.15)	淡季 (12.16-次年5.31)
黄龙	门票全票	170元	60元
	上行索道	80元	
	下行索道	40元	

交通位置：距离九寨沟风景区约103公里，车程约2小时。

甘海子生态文化旅游区

景区主要由沼泽湿地、山地、森林、溪流瀑布、地质等景观构成，动植物种类丰富，约1300余种，具有“险峻、雄秀、神奇”的特点及浓厚的原始野趣。

牟尼沟

牟尼沟位于四川省阿坝藏族羌族自治州松潘县境内，牟尼沟位于四川省阿坝藏族羌族自治州松潘县境内，景区主要以原始森林、高山湖泊、温泉、巨型钙华瀑布、环形瀑布、钙华彩池为主要特色，景区由扎嘎瀑布和二道海两部分组成。山、水、林、在这里巧妙地融为一体。

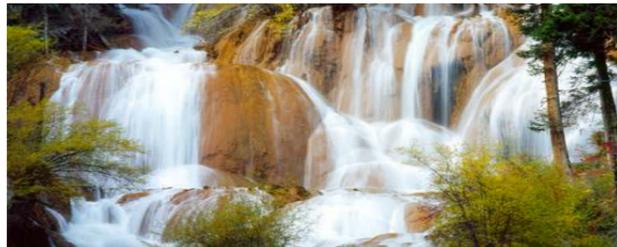
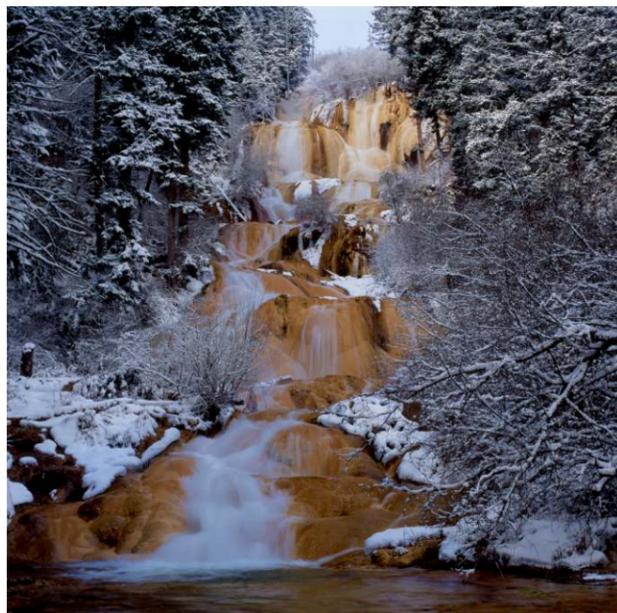
交通位置：距离九寨沟风景区约126公里，车程2小时30分钟。

神仙池

神仙池（嫩恩桑措）风景区位于四川省阿坝州九寨沟县漳扎镇和大录乡，2021年正式成为国家4A级景区，地处川西北高原岷山山脉南段，是九寨国家森林公园核心景区，与九寨沟景区遥遥相望，景区总面积为200平方公里，藏语“嫩恩桑措”意为仙女沐浴的地方。

大录古藏寨

大录古藏寨属九寨沟县保存较为完整的古村寨，房屋均用冷杉木盖顶修建而成，充分体现九寨沟县藏族民居古老的原始风貌。



松潘古城

位于四川省阿坝藏族羌族自治州东北部。松潘，古名松州，四川省历史名城，是历史上有名的边陲重镇，被称作“川西门户”，古为用兵之地。

交通位置：距离九寨沟风景区约105公里，车程约2小时左右，距九黄机场35公里，车程约45分钟。

红军长征纪念碑碑园

红军长征纪念碑碑园位于松潘县川主寺镇元宝山，是为纪念红军长征这一人类史上的奇迹而决定修建的，它不同于其他地区修建的纪念红军长征某一事件或某一战斗的纪念建筑，而是红军长征总纪念碑。

交通位置：距离九寨沟风景区90公里，车程约2小时。距离九黄机场16公里，车程约30分钟。距离松潘古城18公里，车程约25分钟。

交通

实际信息以车站发布为准，仅供参考。

1、乘坐班车

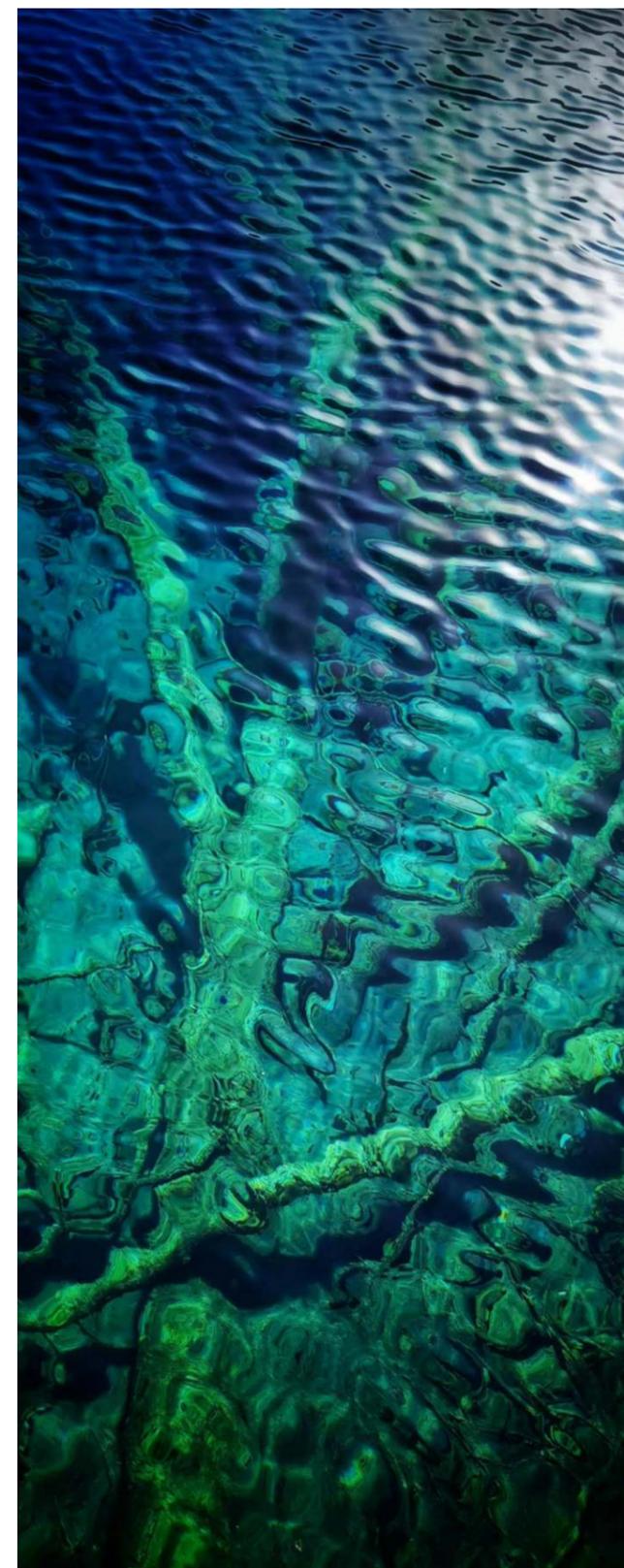
成都茶店子车站、新南门车站 --> 九寨沟
购买至九寨沟县或者九寨沟口的客运班线，车票约238元/人/168元/人；具体发车时间参照四川汽车客运票务网：
<https://www.scqckypw.com/>
注：九寨沟口距离九寨沟县约43公里

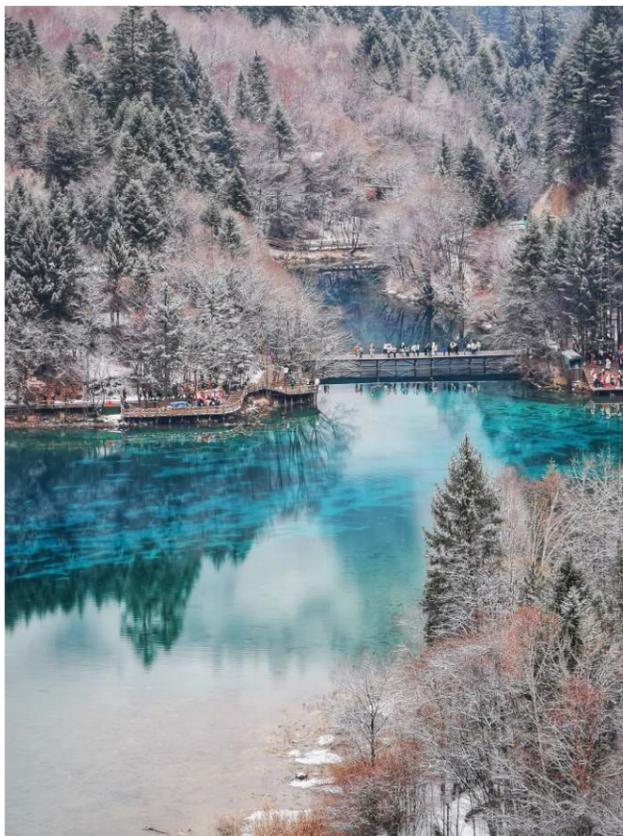
2、乘坐飞机至九黄机场，再乘车前往景区。

九黄机场位于九寨沟景区和黄龙景区之间，距离九寨沟景区88公里（1.5小时车程），距离黄龙景区34公里（约1小时车程）。

3、自驾游线路

- 成都-九寨沟（西线）：约450公里，7-8小时车程
线路：成都-都江堰-汶川-茂县-松潘-川主寺-九寨沟
特点：
①成都-汶川段是高速公路，其余路段均为平坦的柏油路面。
②沿途景点较多。沿途景点：汶川大禹故里、茂县羌乡古寨和叠溪海子、松潘古城、甘海子等。
- 成都-九寨沟（东线）：约520公里，7-8小时车程
线路：成都-广汉-德阳-绵阳-江油-平武-九寨沟县-九寨沟
特点：
①成都-江油段是高速公路，其余路段均为平坦的柏油路面。
②沿途景点：江油李白故里、平武报恩寺和白马藏寨等。
- 西安-九寨沟：约740公里，12小时车程
线路：西安-汉中-广元-昭化-碧口-文县-九寨沟县-九寨沟景区
特点：路况较差，走兰海高速，经文县，九寨沟县到达九寨沟沟口。
- 兰州-九寨沟：约710公里，14小时左右
线路：兰州-临夏-合作-碌曲-若尔盖-川主寺-九寨沟
特点：
①全程路况较好。
②浓郁的藏情和广袤的美景结合的线路，沿途景点：拉卜楞寺、郎木寺、尕斯库勒湖、花湖、若尔盖大草原。





酒店指南

(酒店价格: 仅供参考, 以实际为准)

九寨沟酒店

九寨沟沟口酒店, 海拔2040米, 九寨沟黄龙旅游出行, 建议提前预定酒店。

九寨沟天堂洲际大饭店

价格区间(淡旺季): 890-2980元/间



喜来登大酒店

价格区间(淡旺季): 850-2390元/间



千鹤国际大酒店

价格区间(淡旺季): 400-1020元/间

九龙宾馆

价格区间(淡旺季): 320-1140元/间

九通阳光大酒店

价格区间(淡旺季): 360-1080元/间

九寨沟贵宾楼饭店

价格区间(淡旺季): 200-680元/间

九寨沟青年旅舍草根人家

价格区间(淡旺季): 120-800元/间



酒店预定请致电: 400-088-6969
或访问www.abatour.com

特产美食

九寨菌煲

口味鲜美, 鸡汤香和菌香水乳交融, 清香、鲜滑, 是独具特色的佳肴。各种菌可以自由搭配, 喜欢吃的菌种可以多加些。

烧馍馍

用牛奶和面, 做成圆饼, 在藏家人火塘中用熟灰烘烤而成。出锅后的馍馍个个都像一朵盛开的花, 馍馍外焦里嫩。烧馍馍是嘉绒藏族出远门、走亲戚或到远处耕种放牧时必备的食品, 另外, 在嘉绒藏区也被当做礼

品相送。吃饭时, 用刀子把烧馍馍剖开, 中间夹酥油, 也可夹蜂蜜、猪膘、酸菜等, 边喝茶边食用, 十分可口。

藏式土火锅

将牦牛肉、蔬菜、菌类、加汤摆放在铜锅内, 铜锅中间有一个铜柱, 里面的木炭滋滋作响, 锅里的食材也在炭火的温度作用下咕嘟咕嘟地翻滚。被切成半个巴掌大的牦牛肉一片一片地覆盖在铜锅的最外层, 将中间的铜柱围了一圈, 夹起一片肉, 看见其他各种蔬菜和肉类非常有层次地铺在下面, 浸润在红亮的、翻滚的汤汁中。牦牛肉入口厚重, 腊肠入口化渣, 而蔬菜则在唇齿间缓缓释放出清香, 正好化解了脂肪的油腻, 恰到好处。



酸菜面块

其主要原料是酸菜, 其次加本地熏干的腊肉或新鲜牦牛肉, 再加进土豆、面块和盐、葱等煮熟, 香喷喷的酸菜面块便做出来了。

洋芋糍粑

以土豆为主要原料烹调的膳食。制作时先将土豆煮熟, 剥皮, 然后在专用器具里捶捣, 使之成为粘性很强的糜干糊状物, 食用时切成块状煮入酸菜汤内即成。

糌粑

糌粑是由青稞炒熟磨制而成, 食用时放上一些酥油, 倒上茶水, 搅匀。

青稞酒

是由高原地区出产的一种粮食——青稞酿成而成。

酥油茶

制做酥油茶是将烧开的砖茶水与酥油在专用的酥油桶中充分搅和, 使茶油一体, 稍加盐, 然后倒入陶制或金属制的茶壶中, 即可饮用。



荞麦面食

荞麦磨成粉可以做很多的东西，荞麦馒头，荞麦面条，荞麦面条是粗粮，而且面条筋斗，入口清香，可以选择一碗牛肉荞面在加上小菜佐食作为一顿简单的晚餐。

九寨沟柿子

四川省阿坝藏族羌族自治州九寨沟县特产，全国农产品地理标志。

活 动

九寨沟国际冰瀑旅游节

九寨沟于每年12月举办冰瀑节，游人至此，可以观赏冰瀑、雪景，还可以让人感受和体验民族风情。冬天到九寨沟，也许才会真正读懂“人间仙境”的诗意，也才会实实在在地触碰到“童话世界”的灵魂。

涂墨节

一元复始，大地春回。每年正月十六是九寨沟县草地乡白马藏族一年一度的涂墨节。白马藏族人民会聚在一起点燃狂欢的篝火，跳起欢快的“火圈舞”，唱起祝福的“噢嘶啵”，欢庆涂墨节。



温馨提示

- 1、九寨沟区属中高海拔地区，不宜剧烈运动，宜少饮酒，以防发生高原反应。年老体弱者，应备好常用药品等，如配备小型氧气瓶。
- 2、景区日照强，紫外线强。长时间在户外活动，请戴上太阳帽，涂抹防晒霜，润唇膏，以保护皮肤。
- 3、景区昼夜温差大，请带足保暖防寒衣物和雨具。
- 4、爱护景区一草一木，注意景区环保，听从管理人员安排，有困难及时与管理人员联系。
- 5、冬季驾车要带上防滑链条，冰雪路上车速勿快，牢记安全第一
- 6、爱好摄影、登山的朋友，请带好有关器材，注意户外保暖。
- 7、请尊重当地少数民族的生活习惯和信仰，避免与当地居民发生冲突。
- 8、九寨沟沟内不允许住宿，每次游览后必须出沟住宿。