



阿坝旅游  
ABATOURL.COM

# 若尔盖

(旅游攻略)

若诗·若画·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 汶川县 成都市
- 南环线**：成都市 汶川县 理县 马尔康县 红原县 阿坝县 壤塘县 金川县 小金县 卧龙 成都市
- 西环线**：成都市 汶川县 理县 马尔康县 红原县 阿坝县 壤塘县 金川县 小金县 卧龙 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	交通运政投诉12328
移动电话百事通12680	食品药品监督投诉12331	

## 图例

- ★ 州政府
- 市区、县城
- 乡镇
- 世界生物圈保护区
- 世界自然与文化遗址
- 国家级风景名胜区
- 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AAA级旅游景区
- 国家AA级旅游景区
- 国家A级旅游景区
- 世界自然与文化遗产
- 国家级风景名胜区
- 国家森林公园
- 国家湿地公园
- 公路
- 景区(4D)
- ▲ 寺院
- ▲ 机场
- ▲ 山峰
- ▲ 湖泊
- ▲ 温泉
- ▲ 红色旅游区(5A)
- ▲ 国家森林公园
- ▲ 国家湿地公园
- ▲ 国家湿地公园
- ▲ 国道及编号
- ▲ 省道及编号

# 若尔盖全域旅游导览图



## 若尔盖大草原

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

位于若尔盖先唐克镇索克藏寺前，距县城68公里，距唐克镇8公里。黄河发源于青海的巴颜喀拉山，一路斗折蛇形，缓缓向东流到四川，在索克藏寺前与白河相汇合，突然又折回向西而去，型如“S”型，从而形成了荡气回肠的黄河九曲第一大湾。



## 降扎温泉

位于降扎乡西北5.5公里处，距县城约90公里。泉水清澈如镜，所过之处将山岩浸润成孔雀蓝和翡翠绿，在阳光的照耀下闪闪发光，恰似蓝绿色珍珠宝石镶嵌的一幅绝美的岩画，让人心情舒畅，流连忘返。



## 花湖生态旅游区

若尔盖花湖生态旅游区是我国著名的三大湿地之一，它如明珠一般，镶嵌在若尔盖大草原中。这里还是黑颈鹤之乡，信步走在栈道，看碧波荡漾，听声声鸟鸣。置身花湖生态旅游区，处处皆是美景，犹如品诗赏画……



## 河它温泉谷

若尔盖河它温泉谷是一个以自然资源为依托，以温泉体验及极致高原生态为核心，以历史文化和民族风情为特色，集生态观光、户外体验、温泉度假、休闲娱乐、旅游综合服务等功能于一体的自然景观类景区。景区内温泉为天然温泉，散布着几十个神奇的大小温泉眼，温度舒适宜人。



## 扎萨格景区

扎萨格是以变质火山岩为主形成的高山峡谷奇观。鳞次栉比、峰峦叠嶂、五彩斑斓；绿草如茵的草甸，蜿蜒曲折、潺潺汨汨的溪流，如雨似珠的瀑布，林涛浩荡的原始森林，赋予了扎萨格神奇的魅力。



## 铁布梅花鹿自然保护区

铁布梅花鹿自然保护区位于若尔盖东北边缘，山高谷深，气候相对温暖，森林植被茂盛，山系发达，河流众多。雄伟的达恩山脉横亘区内，白龙江及其支流穿绕重山峡谷，向东注入嘉陵江。宜人的气候，丰富的植被，特殊的地理位置为野生动物栖息提供了理想的“乐园”。



# 若尔盖 酒店

(信息以酒店实际为准!)

### 若尔盖郎木寺大酒店

地址：若尔盖郎木寺景区售票处对面  
电话：13541146706

### 若尔盖尊悦·瑞田酒店

地址：若尔盖麦溪路51号  
电话：0837-2283333

### 若尔盖玉龙酒店

地址：若尔盖麦溪路11号  
电话：0837-2296777

### 若尔盖云际大酒店

地址：若尔盖县达扎寺镇麦溪路44号附2号  
电话：0837-2296000

### 伽曲咖民宿民宿

地址：若尔盖唐克镇嘎尔玛村101号  
电话：15281520383

# 若尔盖 美食与特产

## 牦牛肉

食

牦牛肉可以说是藏区常见的肉食了，通常用盐卤，吃时切成薄片，拌上辣椒，浓香馥郁。



## 糌粑

食

以青稞为原料的糌粑是一种绿色粗食。往碗里倒些糌粑，加少量的酥油，冲茶水食用即可。

## 酥油茶

食

主要由酥油、核桃、纯牦牛奶等加工制成。

## 酸奶

食

若尔盖的牦牛酸奶，浓厚得要用勺子来吃，上面凝结着一层厚厚的奶皮，香醇鲜嫩。

## 青稞酒

食

青稞酒以青稞为原料制成，香甜可口。

# 若尔盖 节庆活动

## 雅敦节

“雅顿”是“盛夏庆典”的意思，雅顿节自古以来就是若尔盖地区传统的安多民俗，有着敬畏自然、感恩自然并接受自然馈赠的内涵。每年的六、七月份，草原上气候宜人，草原儿女们会带上帐篷和丰盛的食品，来到风景秀丽的草地上野游，接受大自然的恩赐，庆祝夏季传统节日“雅顿节”。节日中藏族群众欢聚在草原上，或观光赏景、或竞马射箭、或载歌载舞、或吃肉喝酒、或篝火锅庄，一派欢乐祥和。



## 河曲马赛马节

河曲马赛马节是阿坝州若尔盖县的一种传统体育赛事节日，具有鲜明地域特色和民族特色。每年7月，在若尔盖草原草绿山青、群芳吐艳之际，为了展示河曲马的英姿和康巴汉子的勇猛，阿坝州若尔盖县都会举办河曲马赛马节。

# 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—汶川—成都

