

# 九寨沟

(第五版)

2012年蚂蜂窝网站最新提供  
自助旅行全攻略

让人失语的美丽童话世界



素烧如意 雅茶 青稞酒 洋芋糍巴 荞麦面食 青稞酒 酸菜  
奶制品 酥油茶 牦牛肉 奶渣包子 羌族刺绣

大概上帝想把他的杰作深深掩藏吧。到九寨沟的旅途绝对是漫长而艰苦的。十多个小时的车程再加上那螺旋似的盘山路，转得人头晕脑胀。汽车继续向上转着，突然眼前一亮，鲜艳的绿色扑入眼帘；清新中带着些许高原气息的空气使人精神一振。



www.mafengwo.cn



# 九寨沟点睛

## 树正沟

树正沟处于九寨沟风景区“Y”型布局的下支（左支为则查洼沟，右支为日则沟）。从沟口起到诺日朗瀑布，全长约14公里，共有各种湖泊（海子）40余个，约占九寨沟景区全部湖泊的40%。

## 日则沟

日则沟处于九寨沟风景区“Y”型布局的右支，从诺日朗瀑布到原始森林，全长18公里，是九寨沟的精华部分。风光绝美，变化多端。

## 则查洼沟

则查洼沟处于九寨沟风景区“Y”型布局的左支，从诺日朗服务中心至长海，长近18公里，是九寨沟内海拔最高的一条游览路线，景点集中在沟的尽头。



十三疯 九寨沟

## Catalogue 目录

- 02 解读
- 03 旅行路上
- 04 地图
- 05 当地特色
- 06 交通
- 08 住宿
- 09 实用信息
- 10 餐饮
- 11 购物
- 12 摄影
- 13 线路推荐、门票
- 14 景点
- 25 蚂蜂窝攻略分享
- 27 行程推荐

## 解读九寨沟



更多精彩攻略尽在  
[www.mafengwo.cn](http://www.mafengwo.cn)

本期攻略感谢以下用户：

桃乐丝 十三疯 老汤姆 朱颜 傲视阿彪  
Lxmeric 西北太浪 宇燕飞舞 雪山伊莲  
萧丑鱼 Kevin 新疆流浪猫 EagleOdyssey  
冉冉浮生 简离 laifu 娟娟

希望越来越多的朋友支持蚂蜂窝攻略，如有批评建议可留言给我们！



BEST TIMING  
最佳  
旅游  
时间

九寨沟游览区海拔1980——  
3100米，最高气温七月份平均17  
度，最低气温一月份平均3度。

九寨沟的春天妩媚动人，仲夏绚丽，深秋浓艳，隆冬神奇。春末至秋初游客最多，十月是最佳旅游时间。九寨沟的深秋是最绚烂的，山坡树木的树叶，除了绿色以外，还呈现出金黄、火红等色彩，五彩缤纷，倒映在大大小小的海子里，湖山同色，十分迷人，这时也是游人最多的时候。有些游客偏爱安详静止的冬季，食宿站点关闭，山中人迹罕至，寂如天籁，海子、飞瀑、流泉冰冻雪封。由于早晚气温低，所以即使夏天也要带一套较厚的衣物。夏天降雨较多，记得带伞。

九寨沟只因有九个藏族村寨（所以又称何药九寨）而得名。九寨沟既是自然保护区，又是国家级风景名胜区，同时，被列入世界人类自然遗产名录。被誉为“童话世界”、“人间仙境”。

“黄山归来不看山，九寨归来不看水”。九寨沟的精灵是水，湖、泉、瀑、溪、河、滩，连缀一体，飞动与静谧结合，刚烈与温柔相济，千颜万色，多姿多彩。高低错落的群瀑高唱低吟；大大小小的群海碧蓝澄澈，水中倒映红叶、绿树、雪峰、蓝天，一步一色，变幻无穷；水在树间流，树在水中长，花树开在水中央。

九寨沟以三沟一百一十八海为代表，包括五滩十二瀑，十流数十泉等水景为主景，与九寨十二峰联合组成高山河谷自然景观。景区面积62平方公里，现游览区面积50平方公里。九寨沟景观分布在成Y型的树正、日则、则查洼3条主沟内，总长50余公里。主要有树正景区，长75公里，有盆景滩、树正群海、树正瀑布、双龙海、火花海、卧龙海等景点组成；日则沟景区，有诺日朗、珍珠滩、高瀑布三大瀑布，有镜海、熊猫海、芳草海、天鹅海、剑岩、原始森林、悬泉、五花海等景点；则查洼沟景区，有长75公里的长海和五彩池等景点；扎如景区，有魔鬼岩、扎如寺等景点。



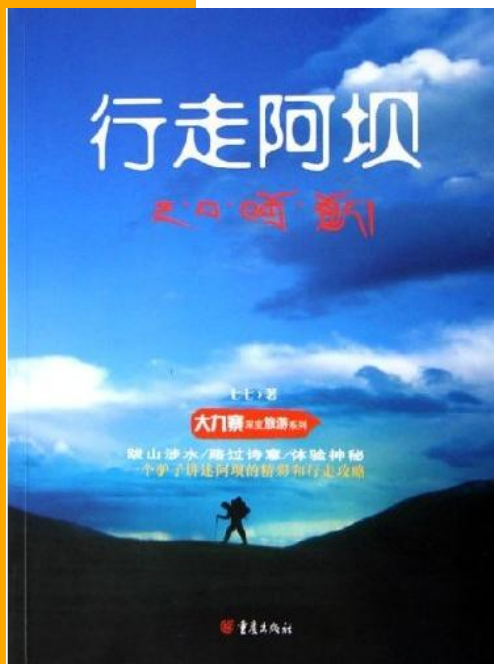
十三疯 九寨沟





## 旅行路上

### 推荐 阅读



作者：七七  
出版社：重庆出版社  
出版时间：2006-1-1

### 推荐阅读：行走阿坝

九寨沟是大自然的杰作。山青葱妩媚，水澄清晶莹；山偎水，水绕山，树在水边长，水在林中流，山水相映，林水相亲，景色秀美，环境清幽。是集色美、形美、声美于一体的综合美、原始美的和谐统一，可以说是人类风景美学法则的最高境界。

去九寨沟旅游，很多人选择先到成都，因为四川的景点太多了，特别是阿坝。你可以先在成都玩上一天，然后去阿坝，去九寨沟。当然，最好是坐汽车，毕竟沿途的风景是很美的，前提是你时间很充裕。这是一本关于大九寨深度游系列的书籍，带你深度体验大九寨中的山山水水。

这就是为什么我们必须用成都来作书的开头——因为行走阿坝的开始，一定是始于这个国际化的大都会。几乎每个人转弯抹角地都有一个成都的朋友，在进入阿坝之前，会晤这个省会的朋友，是一件顶重要的事情。

他们会用简单好使的交通工具，比如奥托比如福莱尔比如三轮车，带你去任何一条大街小巷。随便一家饭馆都菜香扑鼻，坐下来，喝点酒，吃道菜，叮嘱你一路上要注意些什么。

### 作者简介：

七七，本名鞠庆，网名烟熏嗓，身份有三：医生，工龄13年，理性其中、乐此不疲；时尚杂志专栏作者，在《花溪》开专栏《路上》两年，2004年著个人行走笔记，《一个人走》、《女友》开专栏《吃情》，2005年著美食散文集《天下厨房》；行者，再喜欢到处走，任何地方都可以无条件走上一天。

### 推荐音乐：《神奇的九寨》

传说很久很久以前，一个叫达戈的男神，热恋着美丽的女神沃洛色嫫。一次，达戈用风月磨成一面宝镜送给心爱的女神色嫫。不料魔鬼插足，女神不慎打碎宝镜，宝镜的碎片散落人间，变成了114个晶莹的海子，像宝石一样镶嵌在山谷幽林之中。从此，人间便有了这处童话世界般的梦幻仙境九寨沟。

九寨沟的奇山异水，立体交叉，四维渗透，融色美、形美、声美于一体，构成了一幅多层次、多方位的天然画卷。其总体之美可谓“自然的美、美的自然”。徜徉九寨沟，使人在视觉、听觉、感觉协调一体的幻意中，陶醉在最高的美的享受里。

听着《神奇的九寨》去感受《英雄》中在水平如镜的湖面上的剑舞，去聆听《神雕侠侣》中旷世情爱中的真谛。

#### 《神奇的九寨》

演唱：容中尔甲 专辑：九寨沟之歌

在离天很近的地方，  
总有一双眼睛在守望，  
她有着森林绚丽的梦想，  
她有着大海碧波的光芒，  
到底是谁的呼唤，那样真真切切，  
到底是谁的心灵，那样寻寻觅觅，  
噢...神奇的九寨，

噢...人间的天堂，  
你把那温情的灵光，噢，洒遍山岗  
你看那天下人哪，  
啊，深情向往，噢，深情向往，  
在离我很远的地方，  
总有一枝花朵在芬芳，  
她有着生命祈求的梦想，  
她有着日月轮回的沧桑，  
你把那童话的世界，噢，铺满高原，  
噢，深情向往，向往

### 推荐 音乐





九寨沟位置示意图



十三疯 九寨沟

九寨沟景点示意图







## 九寨沟四季

九寨沟四季景色都十分迷人。春时嫩芽点绿，瀑流轻快；夏来绿荫围湖，莺飞燕舞；秋至红叶铺山，彩林满目；冬来雪裹山峦，冰瀑如玉。

### 春

春日来临，九寨沟冰雪消融、春水泛涨，山花烂漫，远山的白雪映衬着童话世界，温柔而慵懒的春阳吻接湖面，吻接春芽，吻接你感动自然的心境……这是多么美丽的季节，这是多么美丽的风景！

### 夏

夏日，九寨沟掩映在苍翠欲滴的浓阴之中，五色的海子，流水梳理着翠绿的树技与水草，银帘般的瀑布抒发四季中最为恣意的激情，温柔的风吹拂经幡，吹拂树梢，吹拂你流水一样自由的心绪。

### 秋

秋天是九寨沟最为灿烂的季节，五彩斑斓的红叶，彩林倒映在明丽的湖水中。缤纷的落英在湖光流韵间漂浮。悠远的晴空湛蓝而碧净，自然造化中最美丽的景致充盈眼底。

### 冬

冬日，九寨沟变得尤为宁静，尤为充满诗情画意，山峦与树林银装素裹，瀑布与湖泊冰清玉洁、蓝色湖面的冰层在日出日落的温差中，变幻着奇妙的冰纹，冰凝的瀑布间、细细的水流发出沁人心脾的乐音。

九寨四时，景色名异，春之花草，夏之流瀑，秋之红叶，冬之白雪，无不今人为之叫绝，而这一切，又深居于远离尘世的高原深处，在那片宁静得能够听见人的心跳的净土融入春夏秋生产方式的绝美景色之中，其感受是任何人间语言都难以表白的。

## 当地特色

### 绿蓝九寨沟水

九寨沟最有名的是水，水色黛兰、翠绿，清澈如明镜，斑斓生五彩，一年四季，一日之中都变幻无穷，所以有“九寨归来不看水”之说。

传说很久以前，剽悍的男神达戈用风云磨成一面宝镜，送给心爱的女神色膜，岂料魔鬼插足，女神不慎打碎宝镜，碎片撒落到丛山峻岭之中，变成百余个晶莹剔透的海子，即形成现在的“梦幻仙境”——九寨沟。

沟中最小的海子五彩池面积不到半亩；最长的长海蜿蜒5公里，面积有200平方公里；最静的镜海倒影胜实景；最艳的五花海尽显湖中浅红、鹅黄、墨绿、深蓝、宝蓝色彩。

### 潭光瀑影

九寨沟河道纵横，水流顺着台阶形河谷奔腾而下，构成数不清的瀑布。据说瀑布群有17个，其中宽度或长度超过贵州黄果树瀑布的就有6条之多。群海之间叠瀑泻泻，有的细水涓涓，有的若银帘垂落，有的似玉带飘舞。其中诺日朗瀑布是迄今为止在我国发现的最宽钙华瀑布，水声隆隆，雄伟壮观。

另外还有《西游记》外景地珍珠滩瀑布，九寨沟落差最大的熊猫海瀑布，以及气势逼人的树正瀑布等。

### 藏式木楼

九寨沟藏式木楼是一种石木结构的楼房，2至3层不等，立圆木为柱，四周砌石墙，墙上搭木铺木杆，再铺土夯紧。底层作畜圈，二层以上四周用木板围墙，各房间也用木板间隔，作客厅、经堂、厨房、卧室。各家房屋座向不一，房前屋后及寨前均立经幡。

这些藏式木楼外形美观，二层以上开大窗，设阳台。房屋内外雕镂精美，墙上、壁板上用五色颜料绘有各种花卉、鸟兽图案，门上贴狮、虎等动物图画，色彩鲜艳，花纹吉祥。

### 羌族碉楼

羌碉是为了保卫羌民，保卫羌乡羌寨而修建的，历经千百年风雨不仅保存完好，至今仍然是羌族人生活的空间。

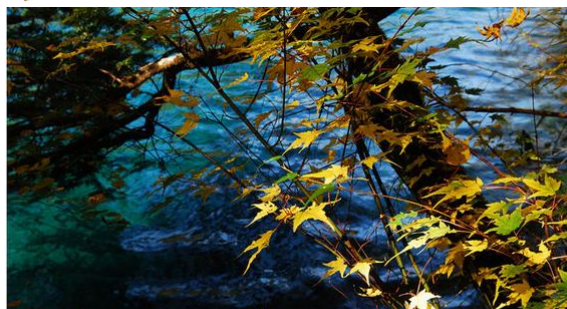
羌碉是在不绘图、不吊线、不搭架的情况下用泥土和石片信手砌成。规格有序，错落有致。羌碉外形有四、六、八角；内部或圆或方或多边；顶部为平顶；通体成锥体。碉楼空间内外形态跟其分布地区直接相关，大致分为茂县、杂谷脑河下游、羌峰地区三类。茂县地区以黑虎、三龙、曲谷等乡为羌族碉楼最具原始特点地区，松潘县也可以看到一些。



laifu

<http://www.mafengwo.cn/u/10137.html>

“不得不说，树正沟的景色是九寨沟的精华所在，真可谓十步一景。即便不是在最美的秋季，我还是被所看到的美景所深深打动。虽然手中的照相机始终没闲着，但我依然觉得，九寨那清雅脱俗之美不是几张图片所能涵盖，只有置身其间，你才能体会到。”



桃乐丝 也许是审美疲劳，因为最美的已经见过了



## 交通

### 航空

目前游览九寨沟较便捷的途径是乘飞机到成都或重庆，再转机前往九寨沟——黄龙机场（九黄机场）。从国内各大城市到成都和重庆均有航班。

#### 成都转机VS重庆转机

成都双流机场到九黄机场的航班多，每天有近20余次航班，飞行时间约40分钟。但是机票没有折扣价，1000元左右；重庆江北机场到九黄机场航班较少，每天只有几个班次，飞行时间约1小时。但机票打完折后较前者低不少。

**注意：**成都双流机场转乘去九黄机场的航班，是在老候机楼乘坐，从新候机楼步行到老候机楼大约10分钟路程，注意乘机时间。另外如遇航班较多情况，也可能会在新候机楼乘机，但是换领登机牌仍在老候机楼办理。

九黄机场位于松潘县川主寺镇，距九寨沟沟口和黄龙分别为88公里和43公里，于2003年9月28日正式通航，目前除成都、重庆外，还开通了至西安、昆明、张家界、深圳、广州、上海的直航航线（旺季才有）。

从九黄机场到九寨沟、黄龙均有民航大巴相连，车费如下：

机场到九寨沟（88公里）单程：45元（耗时约1个半小时）；往返：80元；

机场到黄龙（43公里）单程：22元（耗时约1个小时）；往返：40元。

从九黄机场包车到黄龙再到九寨沟，价格大约在400左右。包车分别到两个景区，价格在200元上下，看砍价能力。

### 公路

#### 成都—九寨沟

##### 班车

从成都到九寨沟的车票最好提前一天购买。一般去九寨的车每天大概有二、三班，有时会根据客人多少开加班车。

**新南门车站：**早上8点以前有四个班次，票价125元（含2元保险）。咨询电话：028-85433609。

**茶店子车站：**早上7:20、8:00、9:20和10:00发车，票价100元。（至川主寺发班时间为8:50和10:00，票价约78元；至松潘发班时间为6:30、7:00和7:30，票价75元）。咨询电话：028-87506610。

从绵阳或都江堰出发，也有巴士前往九寨沟。另外，成都、绵阳、都江堰等地现在还未开通到黄龙的直达班车，可以乘车先到九寨沟或松潘、川主寺，然后倒班车或包车去黄龙。

##### 包车

从成都包车到九寨沟价格不菲，约1200—1500元，可以和包车师傅讲价。

##### 搭车

每天大概有300个旅游车从成都去九寨沟，一般可以以60—100元每人的价格搭车。搭车的主要集合点有：成都青年旅社，蓉城宾馆，蜀都宾馆等，如车上有空位子司机基本上都会通融。

#### 九寨沟客运中心（九寨沟沟口西边约500米）

至成都：有四班车，分别是6:20、7:00、8:00、13:00，票价120元左右（大部分回成都的车停在茶店子车站，但也有可能停在新南门车站，所以上车前要问清楚）；

至绵阳：有三班车，分别是6:30、7:20、8:20，票价75元；

至德阳：始发6:00，票价102元；至都江堰：始发6:00，票价107元。

### 铁路

北京、上海、广州、重庆、西安、昆明、乌鲁木齐、兰州等多个大城市都有火车直通成都。可以先乘坐宝成线火车到达四川成都或者广元、江油，再转乘汽车前往九寨沟，但走铁路比较累，火车也比较容易晚点。可选择以下四条线路。

**线路一：**乘宝成线火车至广元（或昭化），换汽车经甘肃文县至九寨沟县，沿途有广元古城、昭化古城、皇泽寺、千佛岩、剑门蜀道、碧口水库、古阴平等景点。不过此路段雨季易发生山体滑坡。

**线路二：**乘宝成线火车至江油站下，换汽车经平武经甘肃文县至九寨沟县，沿途游窦圉山、李白纪念馆、海灯武馆、报恩寺等名胜。公路里程约303公里。

**线路三：**乘宝成线火车至陕西略阳站下，换乘汽车经甘肃成县、武都、文县进入九寨沟县。公路里程约441公里。沿途有西北地区罕见的大溶洞——武都万象洞。

**线路四：**乘陇海线火车至甘肃天水站下，换乘汽车经武都、文县、九寨沟县前往。公路里程约546公里。沿途有麦积山石窟、石门风景区、成县杜甫草堂、西汉摩崖（黄龙碑）等名胜。



冉冉浮生

<http://www.mafengwo.cn/u/10016.html>

“10月底的时候休假去了此九寨沟，其实九寨从来不在我预先的出行计划中，只是临时起意，突然想离开一下，正巧又是在10月底这个九寨最漂亮的时候，所以没怎么多考虑定了机票就飞了。”



#### 川主寺汽车站（0837—7242284）

川主寺位于松潘、红原、九寨、黄龙四条公路的十字路口，是一个交通要冲。在这里转车较方便。可以在川主寺汽车站等候从松潘发往成都、绵阳、都江堰和九寨、黄龙的过路班车（从松潘发车后一般半小时可到川主寺）。

#### 松潘汽车站（0837—7232543）

松潘县城内有2个客运站，一个是松潘县车站（具体位置可见松潘县示意图），一个是阿坝州运输公司车站，每天都有发往成都、九寨沟或黄龙的班车，发车时间基本都在6:00到7:00。在旅游旺季时，成都到九寨沟之间的班车还会增开数班。

**至成都：**6:00、6:30、7:00三个班次，距离335公里，票价85元；至都江堰：7:20一班，距离280公里，票价65元；至汶川：186公里，票价45元；至茂县：7:00、11:30、13:50三个班次，距离141公里，票价35元；至绵阳：7:00一班，距离351公里，票价80元；至江油：7:00一班，距离308公里，票价71元；至平武：6:00、14:00两班，距离182公里，票价54元。

**提醒：**松潘到平武、江油、绵阳的车都经过黄龙；到成都的车都经过茂县、汶川、都江堰。



## 公交车

### 九寨沟出发

最集中的乘车地点为九寨沟客运中心，距离九寨沟沟口约500米。

至黄龙：距离144公里，在旺季有直达班车，从早上6：30—7：30之间有2—3个班次，票价40元。下午15点从黄龙返回九寨沟。

至松潘：早上7：20分有班车，票价27元。

至川主寺：早上7：20分的班车，票价24元。

提醒：除九寨沟和黄龙外，其它景点之间都没有班车可以直接到达，需转车或包车前往。其中，松潘和川主寺是最重要的中转站。

### 松潘出发

至九寨沟：118公里，每天有7：00、11：30、13：00三个班次，票价28元。

至黄龙：旺季每天早上7点都有发往黄龙的班车。至黄龙1个半小时，票价25元（乘坐去平武、江油、绵阳的过路车），一般在下午3点左右返回松潘。淡季无班车。

至米亚罗、黑水达古冰川：没有直达班车，要分别到汶川、茂县转车前往。

### 川主寺出发

转车很方便，可以在川主寺汽车站等候从松潘发往九寨沟、黄龙的过路班车（从松潘发车后一般半小时可到川主寺），票价会比在松潘上车便宜几元钱。

## 景区交通

### 九寨沟观光车

进入景区大门后若要乘车，只能换乘沟内的绿色环保观光车。车票90元，在景区售票处购买。车票在沟内有效，出沟再进就无效。

观光车运营时间为早上8：00至晚上19：00，但旅游淡季也可能下午5点左右就收车了，所以游玩前一定要打听好收车时间。观光车循环行驶在树正沟、日则沟、则查洼沟这三条沟之间，在主要的景点都有站点供上下车，诺日朗中心站可以换乘各个方向的车。

### 九寨沟栈道

栈道用来近处游览景点。蜿蜒在九寨沟森林中的栈道，仿佛是一条丝线，把沿线的美景串成了一根光彩夺目的项链。在每个景点的岔道口，都有详细指路牌，标明栈道线路和到下一个景点的距离，非常方便。

提醒：栈道一般从11月初或中旬开始关闭，至次年3、4月开放。但也不是全部关闭，比如珍珠滩、五彩池、五花海、树正群海附近的栈道就还可以通行。

### 黄龙索道

如果在黄龙游玩时体力不佳，建议坐缆车。乘坐黄龙红岩关索道，几分钟即可由下站到上站。由索道上站沿人行便道行走2.9公里，就到黄龙沟尽头五彩池。游览后顺沟而下，可欣赏黄龙全部钙华景观，然后从涪源桥出沟。

提醒：缆车的路线与走路上山路线完全不一样，但错过的美景可以在下山的时候补看。另外体力充沛的话，还是自己爬更有意思一些，4个小时左右即可步行往返。

红岩关索道票价：上行80元/人，下行40元/人。

### 松潘骑马

从松潘县城去牟尼沟、雪宝顶等景点游玩，可以考虑一种特殊的交通方式：骑马。骑马线路有多条可选，并可根据游客要求改变行程或路线。一般来说牟尼沟方向2—3天，雪宝顶麻风村方向3—5天，花海子方向5天，草原方向5—7天。

松潘马队有不少，推荐老牌的顺江马队（距离汽车站5分钟步行路程）和新开的骑骑乐马队。更多内容详见娱乐栏目。

## 自驾车

大九寨环线是四川一条重要的旅游干线，贯穿四川的部分精品旅游景区。环线全长913公里，起点是成都，终点是九寨沟，分西线和东线，也就是说从成都往返九寨沟可以走两条道路。

### 西线VS东线

**西线**：成都 - 都江堰 - 汶川 - 茂县 - 松潘 - 川主寺 - 九寨沟。

约430公里。沿岷江而行，沿途经过5座县城，可观赏藏、羌民族风情和原始生态风光。

**东线**：成都 - 广汉 - 德阳 - 绵阳 - 江油 - 平武 - 九寨沟县 - 九寨沟。

约520公里。高速公路里程比西线长，约170公里，沿途植被非常好，一路沿涪江而上，山青水秀。

东西环线的行车时间相当，车程约9 - 10小时。建议往返路途不走同一线路，否则会错过沿途不少风景。可以东线进西线出，或者西线进东线出。

## 出租车

这里的出租车起步价分为三种：夏利4元、桑塔那、捷达5元、现代和三菱为6元，起步为2公里。

## 包车

九寨沟—黄龙：包车过去约250元，路上2小时。往返350—400元。

九寨沟—神仙池：从九寨沟打车到神仙池单程约50元，20分钟即到。包车往返可以和司机讲价到60元左右。

九寨沟—米亚罗：九寨沟到米亚罗没有班车，只能包车，约300~400元，车程10小时左右，路况还可以。

九寨沟—牟尼沟：包车往返要360—420元，来回路上4个小时左右。

九寨沟—松潘：180—200元，1个半小时路程；松潘—黄龙：200元左右。

松潘—川主寺：30—50元，半小时路程；松潘—牟尼沟：150—200元。

在川主寺还有许多车子揽客拼车去九寨沟或是黄龙，每人只要50元，但要看看能不能拼到足够的人数（一般是4人）。





## 住宿

到九寨沟旅游，沿途及景区内高、中、低档的食宿服务设施，一般当地藏胞开的旅店较便宜。九寨沟主要有九寨沟宾馆、九寨沟管理局招待所、诺日朗宾馆、九寨山庄、日则沟招待所、羊峒宾馆等提供食宿服务。想住在景区内以便第二天继续游玩的游客，可以尝试与藏民商量住在藏民家中，但难度也挺大。

此地旅游季节性非常强，十月转入淡季之后，即将进入下雪季节，绝大多数食宿站点关闭。如来观赏雪景，一定要联系好住宿的地方。

**沟外住宿：**九寨沟口附近有很多大大小小的酒店，只要不是黄金周，住宿完全不是问题，价格从几十元到上千元不等。注意不要轻信住宿拉客的人，自己多找几家比较一下，看好房后可以与服务员谈价。 青年旅舍有草根人家、郎介之家等，价格在30元—80元左右。

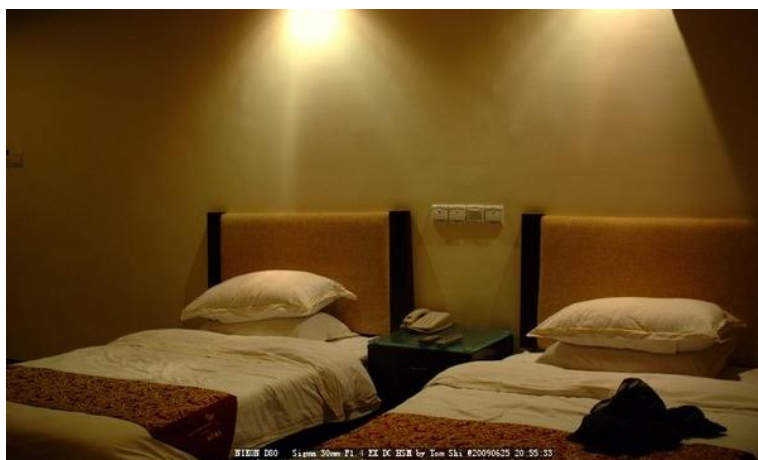
**沟口处住宿：**住宿点主要集中在三个村寨里，荷叶寨、树正寨、则查洼寨。如果背包族打算在这三处寨子的某处搭帐篷过夜的话，必须先问过当地的管理员。

**树正沟区段住宿：**诺日朗招待所。位于树正沟的末端。在此处向左是则查洼沟，向右是日则沟，处于分叉点的位置。在该招待所住宿的游人不少，主要是冲着其位置好，便于第二天继续上路欣赏沟内其余美景。



简离 草根人家青年旅舍

简离 草根人家青年旅舍



老汤姆 康巴林卡,九寨沟口镇上的宾馆,据说四星



老汤姆 树正寨里的藏民家

### 蚂蜂窝推荐住宿

#### 草根人家青年旅舍

特色：风景宜人，环境幽雅，面朝湍急的白水河，背倚高耸的卧龙山，藏式建筑与自然风景相映成趣，是即想住店又想看景的驴友们下榻的理想场所。距离九寨沟景区大门600m，步行至九寨沟口只需10分钟，交通便利。

草根人家标准双人间 独立 100元 独立卫生间，电热毯  
草根人家标准三人间 独立 120元 独立卫生间，电热毯

地址：九寨沟口漳扎镇彭丰村磨坊酒店旁  
电话：0837-7764926 7764922

#### 晨馨家庭旅馆

最大特色：家庭式的旅店，其实就是一个三居室的单元房了，就好像到自己家一样了，每套客房还都有一个好听的名字。位置在县城里，还可以逛逛九寨沟县。

青山潺水夫妻间 188元/天，都有独立卫生间及空调，有观景小阳台。

山外青山标准双人间 188元/天

山青雾绕双人床间 158元/天,独卫生间,房间内有网线  
有免费汽车送到景区门口，不用车的话，还能优惠。

订房电话：13778691319 13208140885 0837-7733331

QQ：478871240 757137551

邮箱：yfwork88@126.com

地址：九寨沟县县城风情街

#### 九寨沟郎介之家国际青年旅舍

九寨沟首家青年旅舍，位于漳扎镇距沟口仅四公里路程，座落在美丽的九寨沟景区沟口，并于2007年在沟口新建了20个标准间(独卫)，专门为驴友、背包客、旅游者及各类学生而建的青年旅馆，交通购物方便。旅社内设施完善，具有浓厚的藏民族特色。

电话：0837-7734818, 7734616

手机：13518436660

QQ：564919327 3055516

地址：九寨沟县漳扎镇(中油避暑山庄对面),离沟口只有500米





## 住宿推荐

### 沟口住宿

#### 九通宾馆

电话：0837 - 7734087

丹凝点评：距离沟口十分钟，交通便利，是班车的乘车、售票点。标间150元/间，普通间50元/间。不同的时间，价钱差异比较大。

#### 三喜宾馆

价格：80元/标间

丹凝点评：有热水，条件不错，在此住过两晚，电话忘记了。

#### 自游国际青年旅舍

旅舍地址：九寨沟沟口彭丰村自游青年旅舍

价格：170元

#### 康巴林卡

地址：在离沟口约1.5km处的镇子上

价格：200元一个标间

老汤姆点评：物有所值。晚餐可在附近餐馆吃。为进出方便，住在九寨沟口也可以，有荷叶宾馆和贵宾楼可供选择。

#### 九寨天堂洲际大饭店

地址：九寨天堂

价格：700元一个标间

老汤姆点评：绝美的外景，森林、野鸭、黑天鹅，令人惊艳的古羌族碉楼与现代化的玻璃大棚、钢屋架的结合体。晚餐可在林中漫步餐厅享用自助餐（120元/人，包括第二天的早餐，如不吃自助晚餐，则早餐不免费，需另花98元/人），我们吃的是自助餐，晚餐、早餐都很一般，种类少。

### 沟内住宿

#### 宝镜楼

地址：九寨沟查洼沟

联系人：德尕大叔

手机：13568782481

丹凝点评：最早扬名于网络的沟内藏居。

#### 出秀家

地址：九寨沟树正寨

联系人：出秀大叔

电话：13990421097

丹凝点评：这次我们住的出秀家，条件一般。说不上好却也差不到哪里去。

#### 阿豉王扎澡家

地点：树正寨

价格：早餐5元/人，晚餐15元/人

微笑点评：和藏民一起用餐，大叔热情的很，少不了和你干几杯青稞酒，中午在树正寨休息和用餐，安排好借宿的藏民家，放下行李。

#### 石大叔家

地址：九寨沟树正寨

联系人：石大叔

电话：13909044780

介绍：100元/人，包晚餐和第二天的早餐，可以洗澡。

丹凝点评：石大叔是今年来在磨驴上最红火的人了，我们去的时候没有订到石大叔家而去了出秀家。要去估计是需要提早好几天确定的了。



**老汤姆** 阳光下的庭院，在游廊下安坐，面水听风，背靠青山。的确很有山野闲适的味道。

## 旅行贴士

### 九寨还值得去吗？

这两年，关于九寨沟的争论和投诉越来越多，这使不少对九寨沟仰慕已久的游客减缓了出行的步伐。九寨沟真的不值得去了吗？如果你真的很关注九寨沟，就不难发现投诉的主要是旅行社的游客，时间集中在“五一”和“十一”这样的高峰期。九寨沟不适宜在旅游高峰期前往，特别是自助旅游者。

## 实用信息

### 包车

张师傅：13568797155

车号：川U24136

包车路线：九寨沟经诺尔盖、唐克、红原、卓克基、米亚罗、理县、成都

车价：共2400元

秣秣点评：自游青年旅舍罗老板介绍给我们的，他车技很好，很有安全意识，人不错，在打听好行情价的情况下找他是个很好的选择，值得推荐。

### 讲解员

老陈13568788234 0837-6836209。

秣秣点评：如果你是自己找到他家，门票可以再优惠，如果是寨子里的人带去，他要给带去的人一半的门票款（10元），就不能优惠了。他家的鸡蛋核桃很好吃，我还买了他爱人手上的银镯子，很喜欢。中午的饭是在老杨家客栈（15984701054），看上去还挺干净的，适合背包客住。

### 贴士

现在沟内住宿涨价特别厉害，以前二三十块钱就能住的现在都涨到一百以上了。如果不是必要的话，特别是在淡季，建议玩两天也可以住在沟外。价钱相差的并不多，但条件的差别却是非常巨大的。如果打定主意住沟内的话，就算没有联系好，只要不是黄金周，也不用着急。在树正寨的门口，甚至会有人来问你要不要沟内住宿的。



## 餐饮

九寨沟不仅有醉人的美景，也有醉人的美酒。藏羌人民热情豪放，这种性格也浓郁地体现在他们的饮食文化中。当地特色餐饮主要为牛羊肉，但藏族和羌族的做法稍有不同：藏族以熏烤肉为主，辅之以青稞酒，酥油茶，酸奶等饮品；羌族喜食酸辣口味的肉菜和动物内脏。另外当地汉族人以川菜为主。

由于物资多从外面运入，所以吃的价格很贵，建议游客最好不要考虑吃的问题，在当地的酒店内可以品尝到洋芋糍粑、九寨柿饼、荞面饼、九寨酸菜面等风味。考虑到运输极其不便，菜的价格也就相对较高了。

民族风味食品有烤全羊、手扒牛排、杂面、洋芋糍粑、青稞酒等。各住宿站点都有当地民族风味食品，但价格不菲。这里大多是西藏风味的食物，绝对不合内地人的口味，若不想后悔的话，不如不尝。

### 素烧如意

如意菜即蕨菜，因其状若一柄绿莹莹的古代如意而得名。国外把它列为健康食品，称为“山菜之王”。

### 雅茶

雅茶是用茶树的粗枝大叶制成的茶，因产地在雅安地区，故称“雅茶”。明代称为“马茶”，清代以后称为“边茶”。藏族同胞以肉食为主，蔬菜、水果很少，食物所缺的维生素多由“雅茶”来补充。制作酥油茶必须用“雅茶”，因其味道浓厚，可以压住酥油、牛奶的膻味

### 洋芋糍巴

洋芋糍巴是九寨沟最有特色的食品。洋芋又称土豆，把洋芋蒸熟以后放在木桶里用力捣，直到土豆呈粘稠块状，然后在打成糍巴，放在锅里面煮，煮好后放入酸菜，辣椒，入口爽滑，美味无比。

### 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，对身体大有好处，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。

### 九寨沟糍粑

糍粑是藏胞的主要食品，形似内地的炒面，可分为青稞、豌豆、燕麦糍粑等。

### 蕨菜

亦称“乌糯”，又名龙头菜，蕨菜吃起来，不仅鲜嫩滑爽，而且营养价值很高。

### 牦牛肉

牦牛产于松潘九寨沟一带的高原，肉香且带有一点野味，目前九寨沟已经有牦牛肉的加工厂，做成真空包装的熟食，游客购买起来也十分的方便，并能够带回家赠送朋友。

### 青稞酒

青稞酒色微黄，酸中带甜，有“藏式啤酒”之称，是藏事胞生活中不可缺少的饮料，也是欢度节日和招待客人的上品。按照藏族习俗，客人来了，豪爽热情的评价要端起青稞酒壶，边斟三碗敬献客人。前两碗酒，客人按自己的酒量，可喝完，也可剩一点，但不能一点也不喝。第三碗斟满后则要一饮而尽，以示尊重评价。藏族同胞劝酒时，经常要唱酒歌，歌词丰富多彩，曲调优美动人。

### 酸菜

酸菜味道好，还可以调节口味，增大食欲，增加胃酸的分泌，起有条有理消化的作用。

### 奶制品

酸奶的制法是：将牛奶煮沸，倒入木桶，加少量的旧酸奶作发酵剂，温度在30摄氏度至40 氏度之间，使乳酸菌大量繁殖，将牛奶中的乳糖分解成乳酸。随着乳酸酸度的不断增加，牛奶中的酪蛋白开始沉淀，凝结成像嫩豆腐一样的块状，并产生一种芳香的气味，这就是酸奶。

### 酥油茶

在藏族同胞家里，酥油茶壶从早到晚都摆在火塘上面，任何时候，都可以喝到又香又热的酥油茶。酥油茶营养丰富，香醇可口，并有提神、滋补作用，深为藏族群众所喜爱。其制法是：在浓茶中放入适量的酥油和食盐(有奶汁、鸡蛋、核桃更佳)，置于特制木桶内反复搅拌融合而成。将打好的酥油茶倒入壶内加热1分钟即可饮用，切忌煮沸。

### 奶渣包子

奶渣包子顾名思义就是用奶渣做陷，新鲜的奶渣酸酸的，白白的，可以用来做陷，奶渣包子由此而来。奶渣晒干以后，藏族人把它当零食吃，也放在粥或者汤里面做佐料，干奶渣汉族人不太吃的惯，不过奶渣包子到是藏汉、老少皆宜。



laifu

<http://www.mafengwo.cn/u/10137.html>

在九寨沟的藏寨吃藏餐。那个圆圆的高原小土豆沾一点当地的香料调料，放到嘴里的滋味哦，特~~好吃：）还有牦牛骨头汤，对偶这个嗜骨如命的来福来说，基本就是老鼠掉到了米缸里，嘿嘿~~啃完，我让卓玛又给我添了三大块肉骨头.....



laifu 上烤乳牛啦.....





## 购物

九寨沟、黄龙购物点不是很多，但还是可以买到当地独有的羌族刺绣、茂汶苹果及藏族手工艺品，如藏戒、藏刀、佛珠等。但是如果分辨不出产品真假和质量的话，建议不买或少买。

这里还盛产贝母、虫草、麝香等珍贵药材。花椒、蕨菜、木耳等也值得一买。可以在沟外的彭丰村、边边街，或是沟内树正寨的九寨民族文化村、诺日朗游客服务中心购物。花椒、蕨菜、木耳等也值得一买。虽然藏刀很有特色，但机场不允许托运。藏饰精制美丽，但不应很贵，可以还价。注意甄别物品质量，并且大胆砍价。

**羌族刺绣：**盛行于汶川、茂汶一带羌族聚居地，多采用几何花纹处理手法，线条粗犷，构图生动，形象饱满，具有鲜明的民族特色。

**底纹苹果：**醇甜细腻，芳香，以金冠红心，红冠品种为佳。

**牛角梳**梳头不起静电，对头皮也有很好的按摩作用。一般二、三十元就可买到一把不错的牛角梳。注意：真牛角梳不会起静电，在受热状态下会有牛角的臭味，摸上去有手感，比塑料要重一些，而且一般会有血色和纹路；而假牛角梳则没有以上特征，购买时要细心甄别。

**藏刀**分长刀、短刀和小刀三种，最长的有1米多，短的则仅有十几厘米长。藏刀以钢材锻制而成，刀面净光，刀刃锋利。刀把以牛角或木料制作，并缠以银丝或铜丝、铁丝，刀把顶端箍铜皮或铁皮，有的还镶银饰。刀鞘也颇为讲究，雕有姓氏或各种动物、花卉等图案，有的甚至镶嵌珠宝。价格从几元到上百元不等。

## 节日

### 藏历年

时间：农历正月初一；

地点：各个藏族寨子；

主要活动：藏历年是按照藏历推算出来的藏族人民的新年节日，同汉族的农历新年大致相同。

正月初一，鸡叫第一声，家庭主妇便起床背“新水”（传说是天界诸佛赐给人类祛除百病的吉祥甘露），凡能喝上新年新水，便会在新的年里不染百病，健康长寿。全寨男子则一起到本寨的神山上去祈祷煨桑。

### 麻孜会

时间：农历五月十五；

地点：扎如寺；

主要活动：麻孜会是扎如寺的宗教盛典。会前3天，全寺喇嘛都要集中在寺院吃斋念经，排练节目。庙会当天，九寨沟周围的松潘、若尔盖、包座、大录、塔藏、龙康等地的藏民，尽情梳妆打扮，聚会扎如寺院，参加庆典，赠送哈达，观看藏戏表演。然后三五成群分散在翡翠河畔、松树林中，席地而坐，朴素祝酒，共叙友情。青年男女则双双对对，进入密林深处约会。

### 扎崇节

时间：农历五月二十日；

地点：阿坝县；

主要活动：扎崇节是由宗教活动演变而成的民间贸易节日，“扎”是“陶器”之意，“崇”是“市场”的意思。所以，它是由交易陶器为主要市场的大型交流会。

### 黄龙寺庙会

时间：农历六月十二至十五；

地点：黄龙寺；

主要活动：农历6月15日相传为黄龙真人修道成仙日，都要举办盛大的庙会，附近居民带上炊具、帐篷前来赶会。集会上举行藏戏表演、民歌对唱，青年壮士们还要进行摔跤、射箭等活动。六月十五是节日的高潮，人们欢声笑语载歌载舞，通宵达旦。



宇燕飞舞 民俗节日

### 燃灯节

时间：农历八月十五；

地点：各藏族村寨和寺院；

主要活动：是为了纪念佛教改革家、格鲁派创始人宗喀巴大师的逝世而举行的活动。这天凡属该教派的各大小寺庙、各村寨牧民，都要在寺院内外的神坛上，家中的经堂里，点酥油灯，昼夜不灭。

### 祭山会（又称转山会）

时间：大致在春季，具体时间不统一，有正月、四月、五月之分，亦有每年举行1至3次不等；

地点：羌族村寨；

主要活动：祭山会是祈祷风调雨顺的农事活动，充满浓郁的宗教色彩。祭山程序极为复杂，所献牺牲因各地传说不同，图腾不同而有差异，大致可分“神羊祭山”、“神牛祭山”和“吊狗祭山”三种。大典多在空坝上举行，一些地方祭山后还要祭路三天，禁止上山砍柴、割草、挖苗、狩猎等。

### 羌年节（又称羌历年）

时间：农历十月初一，延续3—5天；

地点：羌族村寨；

主要活动：羌年节是秋后答谢天神赐予五谷丰登的农事活动，按羌族习俗，过羌年时还愿敬神，要敬祭天神、山神和地盘业主（寨神）。全寨人要吃团圆饭、喝酒，尽欢而散。节日期间亲朋好友可互道祝贺，相互迎请。



## 摄影

九寨沟目前已开放的共有三条沟，即树正沟、则查洼沟和日则沟。因这几条沟都呈南北走向，即使在夏季阳光在沟内的时间也是早上8.00时至下午5.00时左右，故在九寨沟拍摄不必追求早晚低角度的光线，一整天都可拍摄。

因在树正沟拍摄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。树正沟的第一个拍摄点为芦苇海，这是一片罕见的高原芦苇，较好的拍摄点在公路向右急转弯处的一个高10米左右的小山包上，夏、秋季阳光照到芦苇海的时间为上午9.00时。从芦苇海沿树正沟继续上行，其景点有火花海、树正群海、树正瀑布、老虎海和犀牛海等。其拍摄的较好光线时间为，火花海9.00-10.00时，树正群海9.30左右，树正瀑布11.00时，老虎海11.00时，而犀牛海在上午9.30左右光线就比较好。树正沟的尽头是著名的诺日郎瀑布，拍此瀑布的最佳时间为上午10.00-12.00时，下午因光太逆，瀑布基本在阴影里，与天空反差太大，影调很不好控制。

则查洼沟的景点主要为长海和五彩池，以及上、下季节海和位于则查洼餐厅以上约2公里处的一片白桦林。只是现沟内均乘坐观光车，除长海和五彩池外其他地方均不能上下车，实在要拍的话只有走路了。长海因是侧光，上、下午均可拍摄，而拍五彩池对光线不是很讲究。

日则沟的主要拍摄点有，镜海、珍珠滩、五花海、天鹅海等。其中拍镜海应在早8.00时以前，此时镜海水平如镜，而太阳出来后一起风，则镜海非镜也。拍珍珠滩瀑布应在上午10.00时至下午2.00时间，此时段阳光正好斜照在瀑布上，再晚则瀑布全在阴影中。五花海上、下午拍摄均可，一般来讲，上午9.00时左右可在五花海边拍摄，下午4.00时可在老虎嘴崖边拍五花海的全景。箭竹海在夏、秋季不是很有特色，但在冬季则湖水一半结冰而另一半不结冰，湖面形成白色和蓝色的曲线与图案，可拍出抽象的画面。

不为大多数人注意的天鹅海其实是一个出片子的好地方，浅水里的各种水草可拍出有意境的小品，特别是下午2-3时，阳光刚照亮对面峭壁下的桦树枝，而背景的山体深黑，画面的光影效果非常好。秋天从天鹅海沿公路向下步行，路边小溪旁的红叶是九寨沟最美的红叶区之一。

九寨沟冬、夏、秋都可出作品，最美当属秋色，而秋意最浓的时间为10月中旬至10月下旬。九寨沟的冬季主要以冰冻的瀑布和半冻的湖面为主，若碰上大雪则九寨沟更是一个美丽的童话世界。在九寨沟摄影千万别介意阴天，阴天的散射光更能很好地表现景物的层次和色彩，而大晴天因光线反差太大，阴影部份几乎没有层次，只是阴天拍摄镜头应避开天空，曝光以景物的阴影部为准。

从九寨沟往黄龙的路上将翻越一座高山“贡杠岭”，此山上有一片高山沼泽名“甘海子”，此处也是较好的拍摄点。光线情况为，上午侧逆光，下午顺侧光，若下午拍摄可爬上公路边上的高坡，则整个甘海子尽收眼底。另外，在贡杠岭山顶若是傍晚，可拍摄金色的雪山夕照。



雪山伊莲 10月下旬，正是九寨一年之中最美丽的季节

### 九寨沟摄影行程选择一：

早上8时以前赶到犀牛海或是火花海，观察选点，静候阳光的光临。这时候也是水鸟最活跃的时候（要用300毫米以上的长镜头才能拍到）；这之后去长海，拍完，再步行到五彩池拍摄；中午休息，下午可以在熊猫海一带拍摄。临近黄昏时，如果无风，可考虑去镜海。

### 九寨沟摄影行程选择二：

搭乘早车赶去天鹅海，拍完之后，乘车至箭竹海，边走边拍；在熊猫海靠山一侧有一条栈道值得一走。途中在熊猫海瀑布处选好角度，也可以拍到漂亮照片；下午可以去树正群海公路一侧的高坡，或是对面的制高点，俯瞰整个树正群海。

## 风俗禁忌

- 1、藏族人绝对禁吃驴、马肉和狗肉，有些地区也不吃鱼肉；
- 2、较为正式的敬酒场合，客人须先用无名指蘸一点酒弹向空中，连续三次，以示祭天、地和祖先，接着轻轻呷一口，主人会及时添满，再喝一口再添满，连喝三口，至第四次添满时，必须一饮而尽；
- 3、喝酥油茶时，主人倒茶，客人要待主人双手捧到面前时，才能接过来喝；
- 4、行路遇到寺院，玛尼堆，佛塔等宗教设施，必须从左往右绕行；
- 5、不得跨越法器，火盆；
- 6、藏民忌讳别人用手触摸头顶。

## 旅行装备

### 药品

- 1、九寨沟区属高海拔地区，不宜剧烈运动，宜少饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高原反应。抗高原反应药物：高原红景天、西洋参含片、诺迪康胶囊、百服宁等；以及金施尔康、善存片之类的维生素片。
- 2、常备药物：黄连素、速效伤风胶囊、六神丸、胃苏平、扑尔敏、乘晕宁、仁丹、创可贴等。

### 衣物及化妆品

- 3、景区昼夜温差大，请带足保暖防寒衣物和雨具。
- 4、景区日照强，长时间户外活动，请戴上太阳帽，涂抹防晒霜，以保护皮肤。

### 其他

- 5、年老体弱者最好能配备小型氧气瓶（可在成都的药店购买）。高血压、冠心病、心脏病患者不宜前往。





## 线路推荐

### 九寨沟一日游线路推荐

沟口乘车→箭竹海（观倒影）走栈道→箭竹海瀑布乘车→熊猫海乘车→老虎嘴走栈道→五花海乘车→珍珠滩走栈道看完珍珠滩瀑布后乘车→诺日朗旅游服务中心就餐乘车→长海乘车→五彩池乘车→诺日朗瀑布乘车→老虎海走栈道→树正瀑布至磨房走树正群海、火花海栈道→火花海乘车→芦苇海乘车→盆景滩乘车→宝镜岩乘车→出沟参观游人中心

### 九寨沟二日游线路推荐

D1：沟口乘车→箭竹海（观倒影）走栈道→熊猫海乘车→五花海乘车→珍珠滩走栈道看完珍珠滩瀑布后乘车→镜海（观倒影）乘车→诺日朗旅游服务中心就餐乘车→长海乘车→五彩池乘车→诺日朗瀑布乘车→出沟

D2：沟口乘车（需再次购买车票）→犀牛海（观倒影）乘车→镜海（观倒影）乘车→树正瀑布至火花海栈道→黑角桥→诺日朗旅游服务中心就餐乘车→盆景滩乘车→出沟参观游人中心

### 九寨沟风景线

树正沟风景线：树正沟是九寨沟风景区内一条主要的旅游路线。从沟口起到诺日朗，全长14公里。

A. 沟口：这里是入沟的第一站，九寨沟管理局、九寨汽车站均设在这里。您需要在这里购买门票及观光车票。然后在此上车进入九寨沟。注意，旺季时这里很早就排起了长队等待购票，如果您不想将时间浪费在购票上，请早一点起床。沟口海拔2040米，是九寨沟风景区的大门。地势较为低洼，沟口外有一条激流经过。由沟口购票进入大门，有一段五公里长的柏油路，伴随着一道奔向沟口的激流，直通荷叶寨。

B. 荷叶寨 --- C. 盆景滩 --- D. 芦苇海 --- E. 双龙海 --- F. 火花海 --- G. 卧龙海 --- H. 树正群海 --- 树正瀑布 --- 树正寨 --- K. 犀牛海。离开犀牛海继续上行，过一段漫长的路途后，便到达树正沟的末端、九寨沟中最大的旅客聚集点--诺日朗招待所。从诺日朗往右前方走是日则沟，往左前方走则是则查洼沟。是九寨沟风景区内一条主要的旅游路线。从沟口起到诺日朗，全长14公里。

### 日则沟风景线：

日则沟风景线全长18公里，在诺日朗瀑布和原始森林之间，是九寨沟风景线中的精华部分。风光绝美，变化多端。游览日则沟风景线，一般都是乘搭旅游车到原始森林，然后由上徒步下行，最后到达镜海。

A. 诺日朗瀑布 --- B. 日朗群海 --- C. 镜海 --- D. 珍珠滩瀑布 --- E. 珍珠滩 --- F. 孔雀河道 --- G. 五花海（“九寨沟一绝”和“九寨精华”之誉的五花海）--- H. 熊猫海瀑布 --- I. 箭竹海、熊猫海 --- J. 日则招待所 --- K. 鹰爪洞 --- L. 天鹅海 --- N. 芳草海 --- O. 剑岩悬泉 --- P. 原始森林

### 则查洼沟风景线：

A. 上季节海，下季节海 --- B. 五彩池 --- C. 长海

### 扎如沟风景线：

扎如沟是九寨沟内第四条游览路线。这是一条人文游览线，不但可观赏到藏家的田园风光，还可领略到藏族的民俗风情。

A. 宝镜崖 --- B. 扎如马道：农历每月十五日，附近的藏民都要到九寨沟的扎依扎嘎神山转山朝拜，这条马道是必经之路，热闹非凡。



## 门票

九寨沟是个开发很成熟的景区，每辆观光车都配了导游，会沿途讲解，大家无需担心。

- 1、如果淡季要二次进沟的朋友要合理安排体力，不要一天就走完大部分景点，在风景多的地方多停留一下，好好的享受美景，即对得起花出去的钞票，也对得起千里迢迢赶来的艰辛。
- 2、上午观景的氛围最好，人的体力最佳，尤其是8点前观看传说种的镜海，可以看到绝佳的倒影。
- 3、千万不要从天鹅海步行至箭竹海，距离太远，曾经有驴友步行回来叫苦不堪，
- 4、尽量坐车到景区最高处，然后徒步下行，以省体力。
- 5、景区入口处有农行和建行的取款机。

## TIPS

### 特别提醒

一些驴友发了帖子说在网上订票，可以提前一天在景区出票，是不准确的，在黄金周期间，客流量巨大的时候，为避免早上长时间排队出票的局面是可以提前一天出票的，晚上售票处一直开放到22点。但除此之外，其余时间都是当日出票。

旺季（每年四月至十一月）门票220元，观光车90元；淡季（每年十一月十六日至次年的三月三十一）80元，观光车80元。

观光车采取一次购票的办法，在沟内有效，出沟再进就无效，保险费3元。

网上可以订票：沟口取票，要记得订单号。门票和车票是联在一起的不让撕开。

本人亲自购票：九寨沟售票处有2个现金售票口，其余6个都是网上订票窗口，还有一台自动售票机。（购票需要刷卡）

淡季时有二次进沟优惠政策。二次进沟的须在买票时提出，要进行拍照，20元/人。保存好印有照片的门票，二次进沟时要核对。不过二次进沟时也需购买观光车票（80元/人）。

建议在大厅拿一份免费索取的地图，外面卖至少3元一份，而且没有这个免费的精美详细。

售票处开放时间：旺季7：00-19：00，淡季8：30~16：30

注意：淡季开始，大部分的可以步行的栈道都关闭了，明年旺季才开，说是封山护林。也就是说，如果你要步行的话，只能走公路。



## 树正沟

九寨沟风景区呈“Y”字形分布，其中树正沟处于“Y”的下支（左支为则查洼沟，右支为日则沟）。从沟口起到诺日朗瀑布，全长约14公里，共有各种湖泊（海子）40余个，约占九寨沟景区全部湖泊的40%。

树正沟主要景点包括：荷叶寨、盆景滩、芦苇海、双龙海、火花海、火花海瀑布、卧龙海、老虎海、树正群海、磨坊、树正瀑布、树正寨、犀牛海、诺日朗瀑布等。



新疆流浪猫

<http://www.mafengwo.cn/u/10281.html>

“由于不想和众多游人一起。所以我们从树正寨往出口坐车，在盆景滩下车，几乎是以贵宾的感觉游览了树正沟：整个栈道几乎没有人，感觉好极了。干净的栈道和秀丽的景色，这个时刻，心情除了愉快别无杂念。”



南方 树正沟

### 购物

可以在沟外的彭丰村、边边街，或是沟内树正寨的九寨民族文化村、诺日朗游客服务中心购物。可以购买羌族刺绣、藏刀、藏饰品等纪念品和川贝母、川虫草、花椒、木耳、蕨菜及茂汶苹果等土特产。

### 交通

进沟后乘坐环保观光车，或步行游览。

徒步线路为：荷叶寨—盆景滩—芦苇海—双龙海—火花海—火花海瀑布—卧龙海—老虎海—树正群海—树正瀑布—树正寨—犀牛海。离开犀牛海继续上行，便到达树正沟的末端、九寨沟中最大的旅客聚集点—诺日朗瀑布。从诺日朗往右前方走是日则沟，往左前方走就是则查洼沟。

或者，也可先从沟口坐车至诺日朗瀑布，然后自上而下地游玩。

### 沟口

入沟第一站，九寨沟风景区大门、九寨汽车站均设在这里。在这里购买门票及观光车票，然后上车进入九寨沟（旺季时这里很早就排起了长队等待购票，所以尽量早些起床）。

### 翡翠河

由沟口购票进入大门，有一段约7公里长的公路，一条碧绿的河流在左侧的沟谷间奔涌，那就是翡翠河。逆流而上，便进入了一个天堂般的童话世界。

### 荷叶寨

进沟的第一个寨，建筑藏族风格浓厚。荷叶寨形如其名，从高空俯视整个寨子，就如一面伸展开的、巨大的荷叶。寨后有一棵百年古松，苍劲挺拔，被称为迎客松。

### 盆景滩

过荷叶寨继续前行，便来到一片钙华滩流。该处是一个地势低平的浅滩，浅滩上长满了野草，以及白杨、杜鹃、松、柏、柳等乔灌木。树木风姿飘逸，水色碧如翡翠，观之如一座多姿多彩的巨大盆景，所以名为“盆景滩”。

### 芦苇海

进入九寨沟后的第一个海子。芦苇海是一个半沼泽湖泊，海中芦苇丛生，随风舞动，是水鸟栖息的家园。

芦苇海中间有一条飘逸的水带，蜿蜒穿行于芦苇海中，把芦苇海平分成两半。这条水带有着一如碧玉般的光泽与色泽，所以被称为玉带河。传说这条美丽的玉带河是由九寨沟女神沃诺色嫫的腰带所变幻而成的。

### 双龙海

双龙海在火花海瀑布下的树丛中。透过幽深晶莹的湖水，可清晰地看到湖底有两条钙华堤埂潜伏于海底，活像两条蛟龙藏于海中，蠕蠕欲动。

### 卧龙海

小巧玲珑的卧龙海是蓝色湖泊的典型代表。湖面水波不兴，宁静祥和，像一块光滑平整、晶莹剔透的蓝宝石，醉人心田。卧龙海底有一条乳白色钙华长堤，宛若一条蛟龙潜游海底，栩栩如生。

### 餐饮

在树正沟游玩，有两个地方餐饮较集中：一个是树正寨，可以品尝到烤全羊、酥油茶、青稞酒、奶制品（奶酪、奶渣、奶皮和酸奶）、牦牛肉、虫草鸭等藏族特色食品；另一个地方是在九寨沟“Y”状交汇处，诺日朗游客服务中心的餐厅用自助餐，价格从40-140元不等，另外附近也有盒饭卖，一荤一素15元左右。也可自带食品，如方便面，到诺日朗游客服务中心有吃饭的桌椅，在小卖部买任何东西后都可提供开水，比较方便。

也可自带干粮，在游玩过程中自主选择用餐时间和地点。但记得垃圾要自己带走扔掉，别破坏了九寨沟的自然环境。另外，早晚还可在藏民家搭伙用餐，充分品尝藏式风味。

### 住宿

九寨沟内不许住宿，并且二次进沟要收全价门票。如果想住在沟内，以便第二天逃票继续游玩，可以尝试与藏民商量住在藏民家中（树正寨藏式旅馆较多），但难度也挺大，而且九寨沟管理局查得很严。

沟外住宿可以考虑漳扎镇、彭丰村、九寨沟镇三个地方，离沟口（即九寨沟景区入口处）都不太远，有星级酒店，也有青年旅馆和藏式木屋，并且沟外提供的食宿条件远好于沟内。





## 树正群海

树正群海位于树正沟风景区，是树正沟的代表景观。树正群海附近还有磨坊、树正瀑布、树正寨等景点。

### 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。湖水自上而下翻堤而过，在树丛中穿行，形成一道道宽坦的瀑布，演绎着“树在水里长，水在林间流”的奇观。

### 磨坊

在树正群海之间，一道长长的栈桥横跨浅滩而过，游人漫步于栈桥之上，可悠闲地欣赏那浅滩上的激流及群海。栈桥旁边有一座充满藏族风情的磨坊，磨坊旁边有转经房，转经筒在激流的冲击下旋转不休，虔诚的藏族同胞常常来此拜神念经。电影《自古英雄出少年》当年就曾在此取景拍摄。

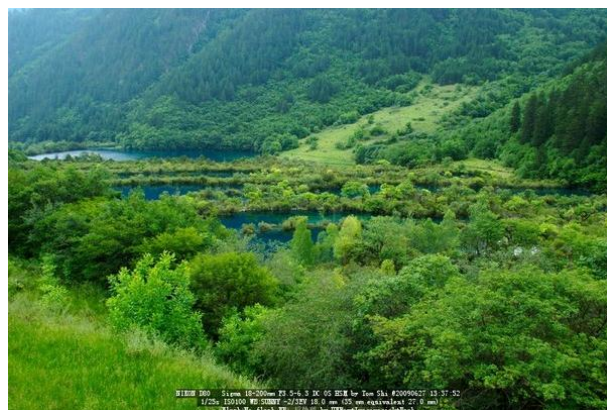
### 树正瀑布

树正瀑布在树正群海的上游、树正寨附近。瀑布宽62米，高15米，是入沟见到的第一个瀑布，也是九寨沟四大瀑布中最小的一个。虽然最小，但也能让初游九寨沟的人惊心动魄。上游的湖水沿着浅滩四处漫流，形成多层台阶，一道道瀑布穿掠其间。只见群海之间，群瀑飞泻，蔚为奇观。

### 树正寨

树正寨是九寨沟中人气最旺的一个寨子。进入树正寨，就像是进入一幅山水画中：寨中木楼鳞次栉比，经幡在风中猎猎飘动，炊烟从古老的木楼上袅袅上升，一派安详平和的藏家风情。可以在这里细细体会藏家风情，或者选购具有藏羌民族特色的纪念品。

树正寨也是九寨沟中主要的餐饮中心之一。在这里，游客可以品尝到奶香四溢的酥油茶、美味可口的洋芋糍粑、甘甜醉人的青稞酒等。



老汤姆 树正群海

## TIPS

### 摄影小贴士：

树正寨对面的公路边，是拍摄树正群海的最佳角度。

## 诺日朗瀑布

诺日朗瀑布位于树正沟，是九寨沟众多瀑布中最宽阔的一个。因处于景区的中心位置，常作为九寨沟的标志和象征，并被评为中国最美六大瀑布之一。

诺日朗群海是日则沟的起点，位于镜海的下流，由十八个海子组成。

“诺日朗”在藏语中意指男神，也有伟岸高大的意思。因此诺日朗瀑布意思就是雄伟壮观的瀑布。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，声震山谷。

### 诺日朗瀑布

诺日朗瀑布落差20米，宽达300米，顶部平整如台。瀑布对面建有一座观景台，站在台上，瀑布全景尽收眼底：早晨，阳光照耀下，常有一道道彩虹横挂山谷，使得飞瀑更显丰姿迷人；冬季，瀑布常形成巨大的冰幔，无数的冰柱悬挂在陡崖之上，成为一个罕见的冰晶世界。

### 诺日朗群海

诺日朗群海海拔2375米，流水从镜海而下，跌落河谷形成梯级瀑布，再经过谷底田埂分割，形成了18个各具风韵的群海。

诺日朗群海水色湛蓝，穿林而出的叠瀑使群海五光十色。春夏时堤埂柳暗花明，湖水充满生机；秋天红叶如火，湖水一片灿烂；冬季水凝成冰，一派银装素裹。

### 看点

诺日朗瀑布是迄今为止在我国发现的最宽的钙华瀑布。



### 新疆流浪猫

<http://www.mafengwo.cn/u/10281.html>

原始森林和整个九寨沟里面有许多安安静静生长，安安静静倒下的大树。在这个地方，你会体会到时间对于这些树来说，都是完整的。没有人人为的破坏，没有人人为的干预，这些树完全按照自己的意愿在生长、在死去。甚至连死去，都幻化成了九寨沟神奇魅力的一部分。



新疆流浪猫 九寨沟



## 犀牛海

犀牛海位于树正沟风景区，海拔2315米，水域开阔，是九寨沟仅次于长海的第二大海子。北岸尽头是芦苇丛，可眺望色嫫女神山；南岸出口既有树林，又有银瀑；而中间就是一大片是蓝得醉人的湖面。飘渺的云雾和红叶绿树倒影于湛蓝的水面，似幻似真，美不胜收。水上有游船出租，是九寨沟内水上活动的唯一场所。

传说古时候有一位身患重病的藏族老喇嘛骑着犀牛路过这里，当他饮用了这里的湖水后，竟然奇迹般康复了。于是老喇嘛日夜饮用这里的湖水，舍不得离开，最后骑着犀牛进入海中，永久定居于此，这个海子便被称为犀牛海。

### 看点

犀牛海是九寨沟景色变化最多的海子之一，其美丽的倒影堪称众海之冠。

### 摄影小贴士：

### TIPS

如果进入栈道，途经犀牛海时树木茂盛，无法拍摄倒影。建议从平安桥沿公路徒步。摄影最佳时间是7:30—9:00之间，风平浪静之时。



娟娟 犀牛海

## 火花海

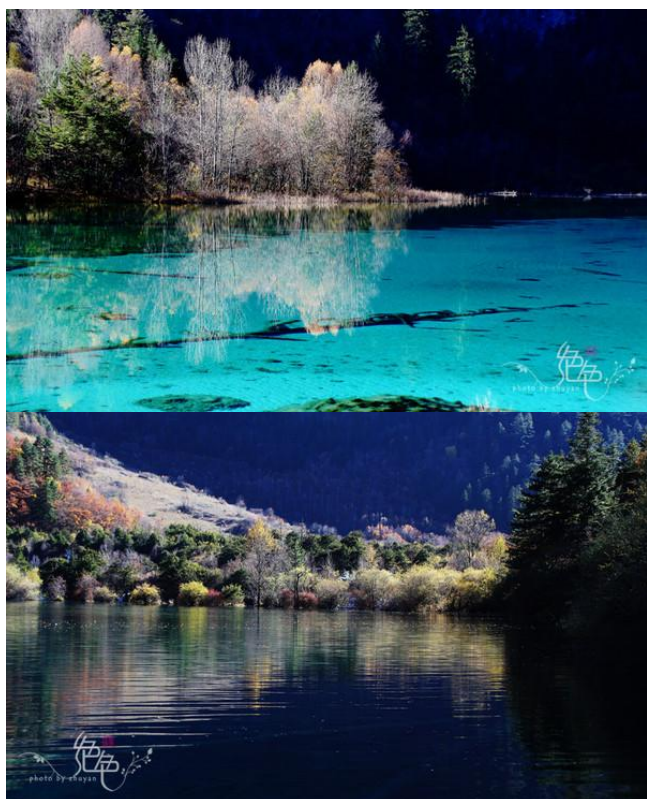
火花海位于树正沟景区，双龙海与卧龙海之间。穿过横跨火花海瀑布的栈道就可以到达公路旁的火花海观景台。

### 火花海

火花海水面湛蓝，四周丛林茂密。每当晨曦初照，湖面金光灿灿，如同千万朵火花在水中跳动不止，煞是好看；若在傍晚时游赏火花海，最好逆光下观察，也会看到波光闪烁。

### 火花海瀑布

环山公路旁有51级石阶直通火花海，沿着石阶拾级而下，游人就能观赏到火花海瀑布。瀑布宽50余米，高8米，是两股相隔不远却永不能交汇的瀑布，因此又名“相思瀑”。



老汤姆 火花海

### 摄影小贴士：

### TIPS

火花海最好早上拍摄，8点左右阳光会出来。随着晨光寸寸将丛林照亮，后面的山体隐没在黑色中。此时，应该按阳光照亮的部分测光，这样后面的山才能黑下去，闪烁的火花与乌黑的山体对衬，更显神秘和灵气。这时候的水鸟也最为活跃（要用300毫米以上长镜头才能拍到）。



laifu

<http://www.mafengwo.cn/u/10137.html>

不得不说，树正沟的景色是九寨沟的精华所在，真可谓十步一景。即便不是在最美的秋季，我还是被所看到的美景所深深打动。虽然手中的照相机始终没闲着，但我依然觉得，九寨沟清雅脱俗之美不是几张图片所能涵盖，只有置身其间，你才能体会到。







## 日则沟

九寨沟风景区呈“Y”字形分布，其中日则沟处于“Y”的右支（左支为则查洼沟，下支为树正沟），从诺日朗瀑布到原始森林，全长18公里，是九寨沟的精华部分。风光绝美，变化多端。

日则沟主要景点包括：原始森林、剑岩悬泉、天鹅海、草海、鹰爪洞、箭竹海、熊猫海、熊猫海瀑布、五花海、孔雀河道、金铃海、珍珠滩、珍珠滩瀑布、镜海、诺日朗群海等。

### 原始森林

原始森林是日则沟风景线的顶端，海拔3060米，林木遮天蔽日，藤蔓纵横。置身林间，脚下踩着深厚柔软的苔藓落叶，鼻子嗅着芬芳潮湿的空气，耳朵听着松涛与鸟语，身上拂着野林山风，眼中看着林木葱郁，身心涤荡。

### 剑岩悬泉

从原始森林往下走，就能看到一座孤峰拔地而起，巍然屹立。峰高500多米，峰壁如削，宛若一柄出鞘的宝剑直插云霄，故名“剑岩”。

在剑岩面向芳草海的一面，有一股泉水从半山腰处垂直泻落，如白练悬空，高约130米，这就是悬泉，传说是女神嫫寻找男神达戈时落下的相思泪。

### 草海

草海深居峭壁下，属半沼泽湖泊。下游与天鹅海相连，湖面修长，清秀安谧。因为山高谷深，所以阳光要很晚才能照射到，因此便显得有些神秘。

草海得名于湖面上的萋萋芳草。在这里，芳草与倒影相映成趣，间有水鸟悠游其间。若是下雨季节冒雨游览，更添情趣。

### 天鹅海

天鹅海拔2905米，与草海的下游相连，广阔的湖面大部分已淤积成浅滩，半为沼泽湖泊。浅滩上绿草如茵，一道清流在绿茵中蜿蜒流过，滋养着这一方水草。

天鹅海静静地躺卧在山谷里。由于这一带水草肥美，天鹅常在这里栖息繁殖，海子也因此得名。不过因为天鹅是候鸟，会根据季节的变换而去留，所以游人并不容易在此见到它们的芳踪。

### 鹰爪洞

鹰爪洞在临近天鹅海的路边，因洞壁上有50多处鹰爪痕迹而得名。据说洞壁上的鹰爪痕迹，是格萨尔王与魔鬼搏杀时留下的。传说终归是传说，所谓的鹰爪痕迹，实际上是岩石差异风化的结果。

### 孔雀河道

从五花海出水口的栈桥上环山公路，沿著公路下坡，左侧深谷里的一条河道就是孔雀河道。孔雀河道长310米，狭长的河道在森林间蜿蜒而过，两岸杂生花树，鸟鸣清脆。

这里水流的颜色极为丰富：墨绿、宝蓝、金黄混杂交错，从高处俯视，一道斑驳的激流牵扯着一个彩色的世界，像是孔雀开屏时艳丽的尾巴。

### 金铃海

金铃海海拔2435米，因一大一小两个海子紧紧相邻，形似铜铃而得名。其中小海子深达103米，是九寨沟所有海子中最深的一个。俯瞰金铃海，湖水靛蓝，湖岸浓荫密布，将一对铜铃似的湖泊映衬得更加玲珑，似乎真能听到那清脆的铃声。

传说，万山之祖扎依扎嘎为镇妖魔，曾在此摇动金铃，并将一对金铃留于此间，后金铃化作大小两湖，故此得名。



Kevin 日则沟

### 交通

游览日则沟风景线，一般都是乘观光车到原始森林，然后由上徒步下行，最后到达诺日朗群海。这样在刚进沟就可以总览全沟风光，并且车上讲解员会对各景点概况介绍，在步行游览时就有了放矢了，另外下车后由高向低步行不会太累。

游览线路为：（乘车）原始森林—（步行）草海—（步行）剑岩悬泉—（步行）天鹅海—（坐车）箭竹海—（步行）箭竹海瀑布—（步行）熊猫海—（步行）熊猫海瀑布—（步行）五花海—（步行）老虎嘴—（步行）孔雀河道—（步行）金铃海—（步行）珍珠滩—（步行）珍珠滩瀑布—（坐车）镜海—（坐车）诺日朗瀑布。

### 餐饮

有两种选择：一是在诺日朗游客服务中心的餐厅用自助餐，价格从40-140元不等，另外附近也有盒饭卖，一荤一素15元左右；二是自带干粮，可提前在沟口的彭丰超市购买（价格较公道），这样的好处是可以打一个旅游团的时间差，又可以充分享受野餐的快乐。但记得垃圾要自己带走扔掉，别破坏了九寨沟的自然环境。

另外，九寨沟属高海拔地区，不宜剧烈运动，应少饮酒，多饮茶水或原汁饮料、多吃水果、瘦肉、巧克力等高维生素、高蛋白和高热能的食物，特别是蔬菜、水果，以防发生高原反应。

### 购物

诺日朗游客服务中心有藏式纪念品和土特产的购物区，但是东西卖得普遍比沟外的商店贵。可以随便逛逛，看到喜欢的就买下来，但一定记得杀价。



## 镜海

镜海长约1公里，呈狭长形，为林木所包围。它位于日则沟，上游与镜海山谷衔接，下游毗邻诺日朗群海。

镜海一平如镜，故得其名。它就像是一面镜子，将地上和空中的景物毫不失真地复制到了水里，其倒影独霸九寨沟。

镜海海拔2390米，平均水深11米，最深处24.3米，面积19万平方米，素以水面平静著称。每当晨曦初露或朝霞遍染之时，蓝天、白云、远山、近树，尽收海底，海中景观，线条分明，色泽艳丽。

镜海边有一根碗口粗的长藤，紧紧地攀缘着一株参天大树，与树齐高，直冲云霄。站在树下，让人浮想连翩：大树给长藤温馨的绿荫，长藤给大树缠绵的依恋，所以镜海又得名为“爱情公园”。远方而来的有情人大多会在此留影以示对爱情的忠贞。

### 看点

镜海有三奇：一奇“鱼在云中游，鸟在水中飞”，倒影胜实景；二奇水带波光；三奇镜海月夜。

### 摄影小贴士：

## TIPS

早9点前和晚5点后无风的时候，是拍摄镜海倒影的最佳时间。但是平静的清晨，阳光不一定理想，可以等到下午碰碰运气（这里地势相对开阔，下午5点左右依然阳光灿烂）。若是风平浪静，镜海的倒影十分清晰，层次也很分明，可以多拍一些。

## 五花海

五花海位于日则沟孔雀河上游的尽头，海拔2472米，水深5米，面积9万平方米。

五花海美景是由于海底的钙华沉积、艳丽藻类，以及沉水植物的分布差异而形成的，海中斑斓的色块似无数块宝石镶嵌成的巨型佩饰，珠光宝气，雍容华贵。

五花海的彩叶大半集中在出水口附近的湖畔，金秋时节，湖畔彩林倒映在湖面，与湖底的色彩混成一个异彩纷呈的彩色世界，其色彩之丰富，甚至超出了画家的想象力。

九寨沟人说：五花海是神池，它的水洒向哪儿，哪儿就花繁林茂，美丽富饶。

### 看点

五花海是九寨沟的骄傲，被誉为“九寨沟一绝”。同一水域，却呈现出浅红、鹅黄、墨绿、深蓝、宝蓝等色，斑驳迷离，色彩缤纷。

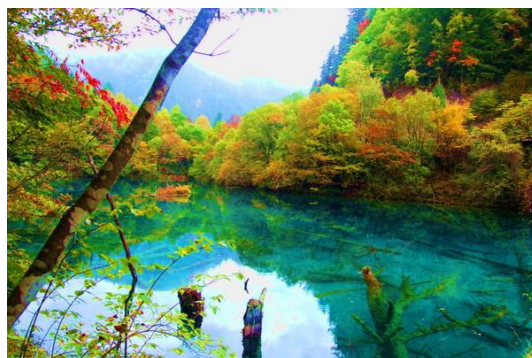


Lxmeric 镜海

### 摄影小贴士：

## TIPS

五花海是九寨沟景色中的精华，高角度拍摄全貌的最佳位置是老虎嘴，站在观景台前，整个湖面一览无余。老虎嘴是进入日则沟内的必经之路，因为是弯道又是上坡，司机一般不会停车，可以在五花海下车，步行上来，或者游览熊猫海，顺公路走下来。



萧丑鱼 五花海

## 熊猫海

### 熊猫海

熊猫海位于日则沟，毗邻五花海，海拔2587米，深14米，面积9万平方米。据说九寨沟的大熊猫最喜欢来这里游荡、喝水、觅食，所以得名“熊猫海”。蓝天白云下群峰静立，岸边层林相间，海水澄澈，波光山影。

熊猫海是九寨沟鱼最多的海子，可以观赏到高山裸鲤鱼。裸鲤鱼为高山冷水鱼，生长得非常缓慢，而其他鱼在这里很难生存。1983年成都水产局和都江堰管理局将55尾虹鳟鱼投入海子里，1年以后，不见踪影。

### 熊猫海瀑布

从熊猫海北侧的栈桥走到尽头，沿着一段向下的陡峭栈梯缓步而下，可以看见右侧有一道飞流自熊猫海口飞扑直落深谷，中途又被悬崖下凸出的岩壁和巨石截成数段，数节叠瀑一气呵成。这道瀑布就是熊猫海瀑布。

**看点：**熊猫海附近，据说常有大熊猫出没。熊猫海边岩壁纹理奇特，与水下貌似熊猫的黑条纹白石相映成趣。熊猫海瀑布紧连熊猫海，是九寨沟落差最大的瀑布。





## 箭竹海

### 箭竹海

箭竹海四周生长着大量的箭竹，因箭竹是大熊猫喜食的食物，且箭竹海也与熊猫海相邻，故而得名。

箭竹海开阔绵长，水色碧蓝，其倒影十分有名，观之，不知是山入水中还是水浸山上。无风的时候，可欣赏到这一景色。

冬季，九寨沟中众多海子结上厚厚的冰层，但箭竹海还是一汪碧水。箭竹海中，有许多被钙化的枯木，形成奇特的珊瑚树，而在腐木上又可见一些新生的树，这被称为腐木更新，或叫枯木逢春和再生树。

### 箭竹海瀑布

箭竹海的水流进森林，被崩塌作用形成的堤坝分割成许多束，并顺着堤坝下跌，形成了箭竹海瀑布。

箭竹海瀑布的跨度很大，落差较小，为弧型瀑布。在这里，碧蓝的海子、洁白的瀑布、飞舞的花絮构成了一个动中有静，静中有动，动静结合，蓝白相间的奇景。

### 看点

张艺谋的电影《英雄》曾在此选景拍摄，绝美的画面摄人心魄。

## 珍珠滩

珍珠滩位于日则沟，是九寨沟众多海子中一个较为宽阔的石头滩面。横跨珍珠滩有一道栈桥，栈桥的南侧水滩上布满了灌木丛。激流从桥下通过后，在北侧的浅滩上激起了无数滚动跳跃的珍珠。迅猛的激流在这片斜滩上行200米后，冲出悬崖跌落在深谷之中，形成了雄伟壮观的珍珠滩瀑布。

### 珍珠滩

珍珠滩海拔2433米，宽约160米，面积9.5万平方米，是一片巨大扇形钙华滩流。清澈的激流在倾斜而凹凸不平的乳黄色钙化滩面上溅起无数水珠，阳光下，点点水珠就像巨型扇贝里的粒粒珍珠。

之所以会生成仿佛珍珠日夜跳跃不息的景观，是因为这段峡谷恰好是坡度为20度的钙华地带，加上多孔的“生物喀斯特”地貌特征，水流至此漫滩铺开，被遍布河床的微小孔隙所阻，便生出团团簇簇成千上万的水珠来，在阳光照射下，晶莹夺目，就象满坡满沟滚动着晶莹的珍珠一般。

更为奇特的是珍珠滩上密布着浅黄色苔藓，而这些苔藓并不滑腻，赤足踩在上面就像踩在海绵上一般。几年前时，游人还可涉滩戏水，亲自体验珍珠滩的神奇，现在却只能在岸边观看，不能下水。一道栈桥横跨珍珠滩，水流从栈桥下通过，游客可通过栈桥穿过海滩。

**传说：**很久以前，一位过路的女神爱上了一位藏族青年，小伙子送她一串珍珠项链，女神回赠她一把开山斧。青年用开山斧开水渠引水，被天神知道后，勃然大怒，派兵来捉拿女神，一把扯断了她脖子上的项链，珍珠纷纷落地，化作美丽的珍珠滩。



西北太浪 珍珠滩

### 珍珠滩瀑布

从珍珠滩上奔涌而来的水流自悬崖边滚落而下，形成一道宽阔的新月形瀑布，沿珍珠滩栈道下行，就能观赏到这一壮观的瀑布。

珍珠滩瀑布海拔2433米，瀑顶宽310米，最大落差40米。瀑布跌落谷底，发出震耳欲聋的吼声，形成一道狂溅的激流，飞花滚玉般一路急奔而去。这道激流，是九寨沟所有激流中水色最美、水势最急、水声最大的一段。

踩着栈道，在激流的陪伴下继续东行，就到了珍珠滩东侧。这里的斜滩坡度更大，滩面更为凹凸不平，景象也更为壮观。

### 摄影小贴士：

激流左侧蜿蜒的栈道，是观赏瀑布、留影的最佳角度。

## TIPS



## 则查洼沟

九寨沟风景区呈“Y”字形分布，其中则查洼沟处于“Y”的左支（右支为日则沟，下支为树正沟），从诺日朗服务中心至长海，长近18公里，是九寨沟内海拔最高的一条游览路线，景点集中在沟的尽头。

则查洼沟主要景点包括：下季节海、中季节海、上季节海、五彩池、长海等。

### 季节海

则查洼沟有3个季节海，它们之间距离很远，各有特色：上季节海紧邻五彩池，四周峭壁林立，山空湖静，传说是蛟龙藏身之地，又名“藏龙海”。秋日雨季，湖水上涨，湖色湛蓝。夏日水浅，呈翠绿色。

中季节海位于则查洼沟中段，四周森林环伺，林间松蔓轻舞，苔藓漫地，深蓝的湖面好像一块凝固的宝石；下季节海在则查洼寨附近，水色最为湛蓝透明，就好像是鲜蓝的墨水。湖畔有一白桦林，林间草莓、野果、草菌俯地即拾，每到秋天，桦树叶由青转黄，白桦林象浸泡在阳光里一般，金焰灿灿。

季节海的水量随季节变化，时盈时涸。秋季时，雨量充沛，湖水饱满，冬春季节，水位渐低，一直到初夏，湖水甚至全部干涸，湖床上长满青草，昔日海子又成了放牧草滩。草滩上生长着“若希维奇”，它是联合国一类保护植物。

### 九子同心石

则查洼沟中还有一处小景观：在一片平展展、绿茵茵的草坪上，有一块数十吨重的心形巨石，石上长着冷杉、云杉、桦木、柏树，大小共九株。石与树盘根交错，相拥相抱，被形象地称为“九子同心石”。九寨沟水中长树已让人惊叹不已，此处石上长树则更加奇绝。

### 交通

则查洼沟路程较长，且景点不多，不建议完全徒步游览。可以选择在诺日朗中心站坐车，至长海下，然后徒步到五彩池，再下行到上季节海。最后坐车返回，途中观赏中季节海和下季节海。



新疆流浪猫 在长海有很多穿衣服拍照的地方都是藏民

## 长海

长海位于则查洼沟的尽头，呈“S”型分布，对面是皑皑雪峰，冰斗、“U”字谷等典型冰川景观，岸旁林木叶茂。长海四周没有出水口，水源来自于高山融雪。奇怪的是，长海从不干涸，也不溢堤，因此藏民称之为“装不满，漏不干”的宝葫芦。

长海呈墨蓝色，四周山峦叠翠，对面的群峰，一到初秋便披上了白色的盔甲，中间一座冰峰寒光逼人。隆冬时节，长海冰层厚达60厘米，载重汽车亦可在其上开行。长海也可算是九寨沟所有海子的母亲。因为长海没有出水口，只能依靠蒸发和地下暗河把水排出，而这些地下河道正是其它海子水源的重要补给。

小贴士：欣赏长海可顺环山公路转到侧面的观景台，这里古树挺拔，满目幽静。

看点：长海是九寨沟海拔最高、湖面最宽、湖水最深的海子。



## 五彩池

从长海下行1公里即到五彩池，它深藏于山路下边的深谷中。

五彩池海拔2995米，是九寨沟最小的海子，然而它的色彩却颇为绚烂，与五花海不相上下。

五彩池异常清澈，透过池水，可见到池底岩面的石纹，由于池底沉淀物的色差以及池畔植物色彩的不同，原本湛蓝色的湖面变得五彩斑斓。据说如果情侣能够顺着台阶下到五彩池边，默默地许个愿，再爬上189级台阶，就一定能够相爱终生。

傲视阿彪 长海





## 周边景点

### 米亚罗风景区

米亚罗风景区位于成都至九寨沟—黄龙旅游线的中间，距成都263公里，区内群山连绵，江河纵横，林海浩瀚，空气清新。其中尤以瑰丽的金秋红叶、神奇的少数民族风情驰名中外。

#### 红叶区

“米亚罗”是藏语，意即“好耍的坝子”，地处岷江支流杂谷脑河谷地带。“杂谷脑”也是藏语“吉祥”的意思。当秋风乍起之时，风景区内沿杂谷脑河谷两岸密林中的枫树、槭树、桦树、鹅掌松、落叶松等渐次经霜，树叶被染成为绚丽的鲜红色和金黄色。这时候，万山红遍，层林尽染，三千里红叶装饰着三千里江山，成为一大奇观。

景区内的主要景点除了红叶区外，桃坪羌寨、古尔沟温泉、姜维城、萝卜寨、黑虎羌寨也是各具特色的地方。

#### 桃坪羌寨

位于理县桃坪乡，距成都163公里，距县城41公里。它始建于公元前111年，因其典型的羌族建筑、交错复杂的道路结构被称为“东方神秘古堡”，是世界保存最完整的羌族建筑文化艺术“活化石”。

桃坪羌寨完整地保存了羌族古老民族的特点，背山面水，坐北朝南，布局严密完整。走进桃坪，映入眼帘地便是那些有着上千年历史的参差交错、古朴神秘的羌族古民居建筑。这些建筑全由石头垒成，高高低低、起起落落。走进桃坪，仿佛走进一个深深浅浅、迂回曲折的迷魂阵。

桃坪最高大的建筑是羌碉，主要用于防御敌人。座座古碉如宝剑直插云霄，有一种很强的视觉冲击力。在羌族聚集区，每隔一定距离就有一个这样的碉楼，连接起数百里的村村寨寨，一旦发现敌情，马上施放烟雾，很快把战争的信息传到百里之外。这些碉楼成了桃坪羌寨独特的文化景观。

#### 古尔沟温泉

古尔沟神峰温泉位于理县古尔沟神峰山下，地处米亚罗风景区腹地，国道317线旁，距离成都232公里，距县城32公里。该温泉水温52摄氏度，含锂、锶、氟、锌、硼、晒、锑等17种有益人体的微量元素，是目前四川省唯一的集浴用、饮用、疗用为一体的天然热矿泉，对人体消化系统疾病、风湿病、皮肤病、胆结石、胆囊炎等均有较好的疗效，具有美容、护肤、减肥、延年益寿等功能，1994年被评为四川省优质名泉。

#### 气候

米亚罗景区气候宜人，高原特征明显，冬季平均气温在零下三度左右，七八两月平均为十五度。春秋期长，清凉无夏，是有名的避暑胜地。观赏红叶的最佳时间为9—11月。



米亚罗红叶

#### 旅行贴士

门票：米亚罗30元，桃坪羌寨60元、古尔沟温泉50元。

交通：可以在成都西门车站或茶店子车站乘坐至米亚罗长途班车，全程260多公里，约6小时，票价40元左右。包车则要300元左右。

九寨沟到米亚罗没有班车，只能包车，约300~400元，车程10小时左右，路况还可以。



米亚罗红叶





## 黄龙主沟

黄龙景区位于岷山主峰雪宝顶脚下，是一条由南向北，逐渐隆起的钙华体山脊，地势极像一条昂首腾跃的巨龙，歇息在雪峰冰川晶莹的怀抱中。黄龙沟纵约7.5公里，横约1.5公里。从沟口拾级而上，巨龙的脊背蜿蜒起伏，无数滩流、瀑布湍湍而下，仿佛龙掌戏水；满山艳丽的杜鹃花、火红的枫叶、金光闪烁的毛茛，与色彩斑斓的大小彩池交相辉映，点缀出巨龙的奕奕神采。

黄龙的主要景点有：迎宾池、飞瀑流辉、洗身洞、金沙铺地、盆景池、明镜倒映池、争艳池、黄龙洞、五彩池、转花池、黄龙古寺等。

### 迎宾池

一组精巧别致、水质明丽的池群以其绰约的风姿，揭开了黄龙景区的序幕。池子大小不一，错落有致。远山近树，尽纳池中。行云静水，遥相呼应，正景倒影，对比成趣。

### 飞瀑流辉

从迎宾池旁曲折的栈道蜿蜒而上，千层碧水突然从高约10米、宽约60余米的岩坎上飞泻而来，多次跌宕，形成数十道形态各异的梯形瀑布。

### 洗身洞

洗身洞位于黄龙第二台阶上，是一堵40米宽的钙华挂壁下部的一个溶洞。洞口水雾弥漫，像轻纱随风飘拂。人入洞中，水珠扑面，身影朦胧。传说是仙人净身的地方，入洞后方可修仙行道，不育妇女入洞洗身可喜得贵子。

### 金沙铺地

是指从洗身洞到娑萝彩池的钙华流，以金黄色为主，镶嵌着乳白、灰、暗绿等色块的坡面上，流淌着薄薄的一层水被，有如金河泻玉，银水溢流。

### 争艳池

发育于黄龙沟的左侧，计有彩池五百多个，是黄龙钙华景观中，色态最丰富的池群之一。池堤金甲银鳞，流光溢彩，缤纷耀眼。池态有的形若荷花，有的状如莲叶，有的小巧藏袖，有的大若亩田，形状殊异，参差错落。

### 明镜倒映池

明镜倒映池是位于“金沙铺地”左侧面的一组池群，有大小池子80余。水池紧傍森林，恬静素雅。池面光洁如镜，水质清丽碧莹。



laifu 从高处看黄龙（瞧见远处的人龙没？）

## 旅行贴士

### 摄影小贴士

站在池边拍彩池，很难有壮阔的感觉，最好的办法就是登上黄龙沟两侧的山坡，从高处俯瞰整个钙华滩流和彩池群，把美景尽收眼底。如果能考虑光线，利用高逆光，将彩池两侧的山坡淹没在黑色中，则更能突出彩池亮丽的线条。

### 五彩池

五彩池距涪源桥4166米，有彩池693个，是黄龙沟内最大的一个彩池群。它是黄龙的“眼睛”，景区精华所在。

池群由于池堤低矮，汪汪池水漫溢，远看去块块彩池宛如片片碧色玉盘，蔚然奇观。“玉盘”在阳光的照射下色彩缤纷。隆冬季节，整个黄龙一片冰瀑雪海，惟有这群海拔最高的彩池依然碧蓝如玉，仿佛仙人散落在群山之中的翡翠，被誉为“人间瑶池”。

### 转花池

在黄龙沟顶端，玉翠峰下，距五彩池约10米，是个圆形小池。池水清澈见底，甘醇香冽，水下泉旋涌而出，掀起朵朵涟漪，如果向池面投以鲜花，鲜花便会随波旋转，其原因至今未明。

### 门票

旺季（4月1日到11月15日）200元/人，优惠票150元/人。

淡季（11月16日到次年3月31日）80元/人，优惠票70元/人。

### 交通

则查洼沟路程较长，且景点不多，不建议完全徒步游览。可以选择在诺日朗中心站坐车，至长海下，然后徒步到五彩池，再下行到上季节海。最后坐车返回，途中观赏中季节海和下季节海。

### 班车

黄龙与九寨沟之间的距离为144公里，在旺季有直达班车，从早上6：30—7：30之间有2—3个班次，票价40元。下午15点从黄龙返回九寨沟。

松潘在每年4月份以后，每天早上7点都有发往黄龙的班车。路上1个半小时，票价25元（乘坐去平武、江油、绵阳的过路车），一般在下午3点左右返回松潘。

成都、绵阳、都江堰等地现在还未开通到黄龙的直达班车，可以乘车先到九寨沟或松潘、川主寺，然后倒班车或包车去黄龙。

### 包车

从黄龙到九寨沟包车约250元，路上2小时。往返350—400元。

从松潘到黄龙包车200元左右，另外在川主寺还有许多车子揽客拼车去黄龙，每人只要50元，但要能拼到足够的人数（一般是4人）。

### 餐饮

黄龙景区内无餐馆，可在景区外面用餐，也可自带。或在松潘或川主寺解决。

须注意，黄龙海拔太高，不要在游玩途中大吃大喝，以免身体不适。

### 住宿

黄龙景区附近宾馆不多，主要有瑟尔喀宾馆、华龙山庄等，选择面较小。华龙山庄三星级，条件不错，旺季门市价约600元左右；瑟尔喀宾馆是一家招待所，条件一般，价格较便宜。

另外黄龙海拔高，身体可能会不舒服，所以不建议在这里住宿，最好选择住在川主寺或松潘。





## 甘海子

甘海子学名芳草海，位于松潘县和九寨沟县交界处的弓杠岭，在九寨沟回成都的路旁能够看到。这里原是一处高山湖泊，后因地质变化，出水口扩大，所以当地百姓俗称“干海子”。其实，“干海子”并不干，这里四周远山层叠，森林茂密，海子中溪水蜿蜒，芳草萋萋，如天鹅绒地毯铺满大地，夏秋季野花点缀其间，牛羊骡马成群，冬春时则一片深黄，与周围的雪山红叶相映成趣。因此，人们逐渐就把“干海子”叫成了“甘海子”。

甘海子景区有金犀牛海、芳草海、九曲彩河组成的湖泊群，以此为中心，周围的高山峡谷中河瀑分布密集，原始森林茂密，高山植物垂直带谱景观明显。

甘海子还有大剧院、博物馆、寺庙、经筒阵、塔林、祭祀坛、藏羌碉楼群、歌舞广场、草地马场、休闲漂流河道等旅游景点。

### 交通

甘海子、神仙池和九寨沟形成一个三角形，但神仙池和九寨沟之间无道路直接连接，甘海子成为连接两大景区的中转站，九寨沟--（18km）甘海子--（45km）神仙池，同时也是九黄机场到九寨沟的必经之路（距离60公里）。

## 神仙池

神仙池是藏语“嫩恩桑措”的汉译，意为仙女沐浴的地方。它位于九寨沟县大录乡，距甘海子45公里。可分为三个参观部分：神仙池森林水景、拉来河坝天保教育基地（天保博物馆）、松赞干布马道。

### 森林水景

由一连串高山湖泊及钙华池组成，其特点是既有足以与黄龙媲美的大型钙华池，又有可与九寨沟比肩的高山湖泊和茂密森林，玲珑精致，堪称一绝。主要景点有金银滩、边坝瀑布、莲台彩池、双龙池、青龙海、神蛙海等，它们与植被覆盖保护完好的高山原始森林和以大熊猫为代表的珍稀动、植物相映成趣。

### 拉来河坝天保教育基地

拉来河坝天保教育基地（或名天保博物馆）距离神仙池10公里，是由两处废弃的伐木旧营地构成2间展室。当年，这里是当地森林采伐的一处重要营地，禁伐之后，这里遗留下大量林业工人居住的小木屋和伐木工具以及令人触目惊心的滥伐遗迹。

### 松赞干布马道

史载这里是松赞干布大军经大录神仙池，至松潘与唐军对峙的秘密通道，全长20余公里。整条马道自红岩沟口（藏羌文化保护区入口）始，翻越一道海拔3600米的山梁，沿黑河穿越迄今完全未被砍伐的原始森林，到达神仙池。

现在这里有一片上千亩的柳树林设小型酒店和帐篷客栈，供游人中途住宿。另外，（黑河）吉尔柯峡谷湍流适度可供运动型漂流。途中时有野生动物出没，野趣十足。



可与黄龙媲美的钙华池

### 门票

门票旺季（4.1-11.10）100元，优惠票90元；淡季（11.11-3.31）80元，优惠票65元。

优惠对象：军人、记者、70岁以上老人、学生、导游、1.0-1.3米儿童、实习导游。

观光车票90元，优惠票70元。

电瓶车票40元，优惠票30元。

餐费：贵宾餐70元/人，标准餐30元/人。

### 交通

到达九寨沟后，可包车前往游览，车程约1小时，车费50元左右。

从甘海子前往神仙池大约45公里。

敞篷式观光车：甘海子至神仙池45公里沿线美景不断，风光宜人。景区双层敞篷式观光大巴沿山而行，巴士上层敞开围栏设座，下层封闭以避风雨。登车顶凭栏远眺，一览雪山、红叶、碧水、绿草，化旅途劳顿为轻松休闲。在观光公路途中设置休息站，欣赏藏族歌手演唱当地山歌。

### 餐饮

景点入口有餐厅，另外还有户外烧烤。

### 娱乐

骑马：可在神仙池马道景区骑马，108元/人；也可在嘎玛涛草场骑马（30分钟）：80元/人。

漂流：黑河漂流（4公里）：148元/人。漂流工具为皮筏艇，大船限载8人（每船配一名护漂员，适合于初学及漂流爱好者）；小船限载3人（不配护漂员，适合于专业漂流人士）。

## 旅行贴士

### 漂流小贴士

- 1、漂流全程，请穿好救生衣、漂流服、防护帽等景区提供的安全必备物品。
- 2、遇急流、大浪时，请抓紧安全带，两脚收紧，身体向船体中央倾斜，不要随便乱动，认真听从护漂员的指挥。
- 3、不要在行进中的漂流船上打闹、走动、戏水。



## 雪宝顶

岷山主峰雪宝顶，藏语为“夏尔冬日”，意为东方海螺山，位于松潘县城东40公里处，海拔5588米。在古冰川和现代冰川的剥蚀和高寒的融冻风化下，雪宝顶四壁陡峭，银光闪烁，俯视着黄龙风景区。它是藏族同胞心中的圣山。

主要景点有：雪宝顶、雪山梁、雪峰朝圣、观音洒水瀑、黄龙冰川。

### 雪宝顶

雪宝顶终年积雪，山腰岩石鳞抱，沟壑纵横，高山湖泊星罗棋布，较大的海子有108个。山麓花草遍布，灌木丛生，松柏参天。这里生长着大量的贝母、大黄、雪莲等名贵药材，同时也是青羊、山鹿、獐子等野生动物栖息、繁衍的场所。

雪宝顶山峰的西、北、南三面悬崖峭壁直插云霄，东面虽然坡度较缓，但也使人望而生畏。1986年中日联合登山队经过艰苦努力，首次登山成功。

### 雪山梁

雪山梁位于雪宝顶腹地，是涪江的源头，海拔4000米左右，是进入黄龙沟的必经之路。

积雪的山梁上遍插五色经幡，蓝、黄、绿、红、白五色分别象征天、地、水、火、云。印有经文或图案的经幡，随风飘动，这是虔诚的藏族同胞，把对大自然的崇拜通过延伸的形式借风传递。

雪山梁是高寒岩溶和冰川堆积而形成的。其主要景点有淘金沟，沟内千仞绝壁层层叠叠，大小溶洞形态奇特；张家沟，沟内冰川湖泊蓝如宝石；关刀石，登临峰顶极目远眺，高山远景一览无余。

### 雪峰朝圣

深藏大山里的“圣地仙境”黄龙沟，最早的发现者应该说是藏族同胞。

藏族同胞个个都是虔诚的佛教徒，对他们来说，不远万里去仙山朝圣，是一生中比性命还要重要的大事。天上的神灵化作一处处灵山秀水，无时无刻不在召唤着他们那颗赤诚的心。在终年积雪的雪宝顶，朝圣者们匍匐叩拜，用身体来定义执着，同时也得到了上天给予他们的丰厚回馈，他们得到了“圣地仙境”——黄龙。

### 观音洒水瀑

观音洒水瀑又名“喊泉”，位于玉翠峰上。平常很难见到瀑布，游入想观其奇景，须站在悬崖下放声大吼，一会儿水珠就从崖上滚落了下来，吼声越大，水流量越多，片刻之后，一道瀑布便形成了，吼声停止，瀑布随即消失。

传说这是“转山”者们在此虔诚念经，感动了观音菩萨，于是观音便洒圣水为其消灾弥难，故名“观音洒水瀑”。而据专家研究，这一奇观是由于声音振动空气时，悬崖上的空气压强发生微妙变化所致。悬崖上飘落的瀑布水源来自下面的地下水，在高海拔的特殊声场作用下，它在距地表一定的距离处同一定的空气压强处于相持、平衡状态，当声波传来打破这个平衡时，地下水便被压了出来，因而形成这个神奇的景点。

### 黄龙冰川

冰川俗称冰河，是指由积雪形成并能移动的冰体。从冰蚀到冰碛形态，黄龙冰川构成了一个完整的冰川过程。一条条气势磅礴的冰川从主峰直泻而下，苍莽的原始森林和缤纷的百花草甸交相辉映，绿海银川，气象万千，构成一幅波澜壮阔的画卷。

### 雪崩

当春暖花开时，海拔四五千米的高山上，雪多量重，由于下部雪融化后支撑力大大减少，加上底部水流的润滑，于是成千上万吨冰雪便沿着陡峭的山坡，以每秒数十米的速度，朝山下崩塌。

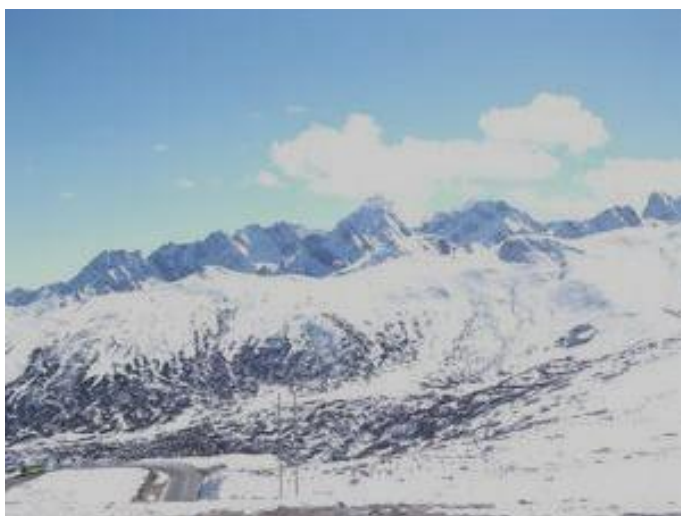
那一道道飞驰的雪流，好似一条脱缰的银龙，喷云吐雾，吼叫着越过空谷、冲过山崖，落进深谷。雪崩之时气浪的啸叫和松涛滚动之声绵延交错，数十里山谷轰然作响，地动山摇，惊心动魄。


### 冰瀑

巨大的瀑布水流在一夜之间被凝固成了坚硬的冰体，它们形状各异，千姿百态，在阳光下映照下闪烁着淡蓝色的光芒，晶莹剔透，十分美丽壮观。

### 交通

从川主寺去黄龙沟的路上可经过，或从松潘专程骑马过来游玩。



 **娟娟** 这个据说就是雪宝顶,这是在海拔差不多4000多米照的,到处是雪,去黄龙的路上





# 蜂蜂攻略分享

## 微笑的2010年九寨沟旅游实用信息

### 一、外部交通

去九寨沟从成都出发比较方便，班车较多，还有一个重要原因是可以在成都补充未来几天的食物，包括成都到九寨沟路上的食物，这可是整整一天的车程，九寨沟的物价相当贵，而成都美食则又多又便宜。

### 二、内部交通

1, 九旅集团出租车司机李师傅承接：成都，绵阳，黄龙，九黄机场，神仙池，牟尼沟，若尔盖、红原大草原、峨眉山、乐山等长短途包车，可以帮你承包各种型号的商务面包车，更加方便你的出行；免费代办预定高/中/低档宾馆、藏羌晚会票、烤全羊、机票等业务。TEL：15884093327 QQ：273017536 博客：<http://hi.baidu.com/ssmqj/blog>

2, 上午自沟口上行，景区内配备的观光车仅在犀牛海以上景点才停车，早上7点起随景区大门开始售票即开行环保观光车。

3, 下午往沟口下行，观光车在诺日朗以下各景点均可停车。

4, 一般下午3、4点起，诺日朗旅游服务中心站不再有去原始森林和长海的上行车，均为到沟口方向的下行车。

5, 扎如沟已经开放，可乘任何往沟口的下行车、在最后一站扎如沟口下，再转景区内中巴车进入沟内游玩。

6, 沟内各景点站台均有指示路牌，标明邻近景点、景点间距离、上下车点、观景台、栈道、公路、厕所等，信息全面清楚方便，有一点要注意，就是务必区分乘车点是上车点还是下车点，因为二者有时是不一样的，否则要走冤枉路啊

7, 各主要景点间栈道距离如下，供大家参考，按各景点中心位置起估算。

盆景滩—火花海：2700m；火花海—树正群海：730m；

树正群海—树正瀑布：800m；树正瀑布—犀牛海：1100m；

箭竹海—五花海：3000m；五花海—珍珠海：1200m。

### 三、观景提醒

1, 镜海和犀牛海，只有清晨无风时的倒影最美，建议早上8点以前到。

2, 火花海，日出和日落时最美。

3, 孔雀河道，须在公路上看。

4, 五彩池，中午有阳光时最美。

5, 五花海，看全景须在公路边的老虎嘴观景台，可惜从五花海观景台到老虎嘴的最近的栈道路已封了，想去老虎嘴的话只能绕道孔雀河道边的栈道上公路了。

6, 树正瀑布，看全景须到公路上，在靠近公路的栈道上的观景台摄影为最佳。

7, 树正群海，看全景须在靠近公路的栈道上。



EagleOdyssey 舞秋，涂抹美丽的童话世界！

### 四、行程推荐

游九寨沟至少需要2天，因为很多美景在车上是无法体会的，如果你有更多的时间那我非常羡慕你，而最佳观赏时间为10月中下旬，我进沟是10月11日，叶子开始红了，但是再晚点的话会更美的。按本人的经验推荐2日的行程如下。

D1, 沟口-树正寨-诺日朗-长海-五彩池-诺日朗-树正寨

1, 早上7点不到就从沟口出发，沟口到荷叶寨沿途风景一般，步行的话约1小时。

2, 荷叶寨到树正寨段，美景开始了。走栈道约3小时，依次可游盆景滩、芦苇海、双龙海、火花海、卧龙海、树正群海、公主海、磨房和树正寨。

3, 中午在树正寨休息和用餐，安排好借宿的藏民家，放下行李。

4, 在树正寨直接乘车、或在诺日朗旅游中心换车到长海游玩，诺日朗到长海乘车约30分钟。

5, 从长海步行到五彩池，步行约20分钟。有兴趣的话，还可以继续步行到不远的上季节海。去下季节海的话就很远了，因观光车不停上、下季节海，只有在车上观赏了。

6, 在五彩池乘车到诺日朗旅游中心，再步行回树正寨，走栈道约2小时，依次可游诺日朗瀑布、诺日朗群海、犀牛海、老虎海、树正瀑布和公主海，注意一般在下午4、5点以后工作人员会在沟内清场。

D2, 树正寨-犀牛海-镜海-原始森林-箭竹海-珍珠海-火花海-沟口

1, 早上7点从树正寨出发，树正寨到犀牛海段，走栈道半个多小时，快速经过公主海、树正瀑布和老虎海直达犀牛海拍倒影。

2, 在犀牛海直接乘车、或到诺日朗旅游中心换车到镜海拍倒影。

3, 在镜海乘车到原始森林游玩，镜海到原始森林乘车约20分钟，原始森林内走栈道约30分钟。

4, 在原始森林乘车到箭竹海游玩，因观光车不停芳草海和天鹅海，可在车上观赏这2个海子。

5, 箭竹海到珍珠滩瀑布段，走栈道约4.5小时，依次游熊猫海、熊猫海瀑布、五花海、孔雀河道、大小金铃海、珍珠海和珍珠滩瀑布，途中用餐就是吃准备的干粮了。

6, 在珍珠海直接乘车、或到诺日朗旅游中心换车到树正寨取包，再乘车到火花海游玩，最后乘车出沟，在火花海下行的末班车时间约4点左右，如果时间不够的就直接乘车出沟。

### 备注：

1, 以上行程皆考虑到各景点观赏的最佳时间，尽量避开旅游团的人流，并最大限度地利用了观光车，所列的步行时间包括了本人一路走走看看拍拍的时间，看了三条沟的全部美景，又走了大部分的栈道。

2, 若购车票的，行程变动如下

D1, 早上可以直接乘车去镜海拍倒影，然后乘车回树正寨安排住宿后开始游玩，一路走栈道到盆景滩，在盆景滩直接乘车、或在诺日朗旅游中心换车到长海游玩，以后的行程同上面D1日的5-6条。

D2, 同上面的D2日行程

### 五、餐饮推荐及其它

1, 九寨沟的物价很贵，在沟内游玩还是自备干粮为好，当然早晚也可在藏民家搭伙用餐。

2, 树正寨的阿拉王扎澡家，可以和藏民一起用餐，大叔热情的很，少不了和你干几杯青稞酒的。

3, 九寨沟的门票真的很贵，现在要想逃票很难，晚上也有武警值班的。如果真不想买门票的话，体力又好，又不怕麻烦，也有办法，那就是请向导带路绕道彭丰寨，翻过山就是荷叶寨了，徒步约4小时。



## 老汤姆的九寨黄龙的全记录

原文：<http://www.mafengwo.cn/i/650109.html>

### 一、行程

#### 第一天

晚上飞双流，当晚住宿成都商务酒店。

#### 第二天

一早出发，5:30起床，赶7:20的飞机，从双流飞九黄（40分钟），直接去黄龙（路上1.5-2小时），在经过川主寺镇时，可远观红军长征纪念碑，途经雪宝鼎，停车照相10分钟。到黄龙风景区约10:00，游览世界级风景区“人间瑶池”黄龙（景区海拔3100米，），迎宾彩池、飞瀑流晖、洗身洞、金沙铺地、争艳池、黄龙寺、五彩池等景点，亲身体验“彩池、滩流、雪山、峡谷、古寺、民俗”六绝的独特魅力。

黄龙索道往返：如果担心体力不支或为节省时间，可乘缆车到山顶，往下走3km到五彩池，再沿栈道步行下山到大门，一路比较轻松的玩下来大约5-6小时。千万不要坐缆车下来，因为从五彩池走上去到山顶坐缆车实在太累了。从黄龙到九寨沟车程2.5-3小时，晚上最迟8:00左右（看黄龙的游览时间）到九寨沟。

在离沟口约1.5km处的镇子上有多家宾馆可供选择，我们住的是康巴林卡，四星级，200元一个标间，物有所值。晚餐可在附近餐馆吃。为进出方便，住在九寨沟口也可以，有荷叶宾馆和贵宾楼可供选择。

#### 第三天

7:30乘出租车赴九寨沟口（打车11元左右，需要5-6分钟时间，步行需要30分钟），到了景区门口以后凭九寨沟门票的定单号及身份证在售票处领取门票及观光车票，同时办理好二次进沟手续，然后就可尽情游览童话世界，人间仙境--九寨沟了。

由于要在九寨沟内游览二天，晚上住藏民家，建议先到树正寨（在观光车上要事先告诉导游在哪里下车，否则车到一个景点不会主动询问游客是否要下车，这一点在后续的行程中一定要牢记），放下部分行囊，轻装游览。

第一天可先游览九寨沟三条沟中景点最多的日则沟（原始森林、箭竹海、熊猫海、五花海、珍珠滩瀑布、镜海、诺日朗瀑布等），这样有足够的时间拍九寨美景，也可享受走栈道的青幽与乐趣。

先乘车到最远的原始森林，再步行到芳草海、天鹅海（约2.3km），再乘车前往箭竹海（约7km），从箭竹海到镜海，一路景点较为密集，建议步行（约7km）。午餐可在沟内诺日朗中心餐厅用自助餐（25元/人），建议自带方便餐，在餐厅用餐，不好吃且浪费宝贵的时间。

晚上若住宿在沟内（一般都安排在最大的藏族村寨树正寨），晚餐和第二天的早餐，在藏民家解决，连吃带住60元/人。（注：现已普遍涨价，大约100元左右。）

#### 第四天

依然九寨沟，游览第一天没有游完的另外两条沟的景点。早上依然是6:30起床，7:30乘车，建议先去则渣洼沟的长海和五彩池游览，乘车到长海20分钟，从长海步行到五彩池约1km，季节海就没必要看了。

从五彩池乘车点直接乘车前往树正沟的犀牛海，再走栈道步行一路经过老虎海、树正瀑布、树正群海和古磨房、芦苇海到盆景滩（约10km）。喜爱摄影的朋友，可以尽情拍摄九寨沟的人间美景。从盆景滩乘车返回树正寨，取行李出沟。



老汤姆 水中的钙化木

#### 第五天

8:30退房，乘车去九黄机场。如果能够说服司机在甘海子和甲蕃古城停车拍照的话，那就太圆满了，或者事先与旅行社敲定在此停车。我们事先未作安排，与司机沟通欠佳，就只能在飞速行驶的车上望一眼窗外的美景啦。中途若不停车拍照，1个小时20分钟左右到达九黄机场，乘11:15飞机返程飞双流。中午12:00到成都，进城吃午饭，下午逛街、购物、吃成都小吃，赶晚班飞机回北京。

### 二、日常信息提示

**a.衣物：**两次去九寨沟，一次是10月，一次是6月。总的感觉是那里气候宜人，基本上北京穿什么，到那里没有问题。所以，除了雨具，最好不要带太多衣物。年龄偏大、偏小的，再带上一身加厚的长袖长裤，比如稍微厚点的抓绒衫裤，就足以承受下雨后的阴冷。当然，春冬季节不在讨论范围之内。

**b.防晒和高原反应：**九寨沟属于高原，日照强度绝对高于北京。一般景区海拔介于2千到4千米之间，但没有超过4千米的。所以，高原反应一般都可以忍受。除非身体特别不好，或者年龄超过50，不需要刻意担心高原反应。但在景区，尤其是高海拔景点，不要走路太快。注意保暖、注意防风（山区的风还是很有穿透力的）、注意保持体力、注意不要让自己的肚子饿得太厉害。基本上就没有问题。

**c.饮水：**九寨沟里的水，据说是高纯净度的矿泉水，可以直接饮用。但强烈的不建议大家真的就去大量的喝，尝几口倒无妨。

**d.食品：**黄龙景区里，有卖零食的摊位。九寨则只有诺日朗中心站可以吃饭。所以，为节省时间，最好自带中午饭。高热量、易吸收、体积小、不易破损变质、易携带，是选择的基本原则。所以，巧克力、小包装肉肠、小包装卤蛋、各类口味小包装熟食、各类派都是首选。黄瓜是绝佳的野餐水果，小西红柿就有点麻烦，小包装咸菜有个点缀即可。

**e.鞋袜：**九寨黄龙景区全程都有很好的栈道，所以一般的旅游鞋足以。那种高腰的、全牛皮的、甚至带钢钉的野外徒步鞋或者登山鞋，就别穿出来现眼了。

**f.相机、摄像机、手机：**在九寨黄龙看到那么多人用手机拍照，那感觉真的让你恨不能上去踹他。不过，除非你自认为是奔专业去的爱好者，否则最好遵循这样一个难度原则，去决定究竟带什么设备去九寨：手机<千万像素以下卡片机<28mm+千万像素广角卡片机<28mm+10倍光学变焦单反机<专业单反+18~200mm镜头<专业单反+两个以上镜头。





## 行程推荐：

**旅游主题：**欣赏美丽的自然风光的同时感受当地纯朴的民风民情。

**旅游特色：**沿途穿越雪山，穿越草原，观人间之奇景，览阿坝之精华，体验川西北高原之风土人情，其情其景，将使你终生难忘！

**D1：**成都 - 都江堰 - 汶川 - 川主寺 晚宿川主寺

早晨08：00左右从成都出发，沿途观赏川西风光、藏羌风情，岷江河谷风光，全程约300公里，约需8小时左右。

**D2：**九寨沟观光车全天游览九寨沟三条沟 宿九寨沟口(不含午餐)

早餐后乘车到九寨沟口，换乘专用环保观光车进入九寨沟游览，游览九寨沟三条沟：树正沟；日则沟；则渣洼沟，参观西游记拍摄地--珍珠滩，自古英雄出少年的取景地--树正群海和古磨房，先后游览熊猫海、长海、五彩池、树正瀑布、老虎海、犀牛海等风光奇丽的自然景观。为节约时间，午餐自理。晚上可自费参加藏羌风情歌舞晚会（约160元/人）。

**D3：**九寨沟 - 黄龙 - 茂县 宿茂县

早餐后乘车前往松潘县境内的黄龙风景区内游览(乘车时间约3小时)，黄龙风景区位于松潘县黄龙乡境内，游览迎宾彩池，金沙铺地，洗身洞，五彩瑶池等。黄龙海拔较高请量力而行，一般游览时间在三至四个小时，之后乘车前往茂县住宿。由于路途较远，抵达茂县的时间较晚，住宿及晚餐会受到一定影响。

**D4：**茂县 - 汶川 - 理县 - 刷金寺 - 红原 宿红原

早晨乘车从茂县前往汶川与前往米亚罗团队汇合，汇合后沿岷江逆流而上、观岷江峡谷风光、领略藏羌风情，经米亚罗穿越鹧鸪山隧道；过刷金寺，穿越长江黄河分水岭---查真梁子，感悟“才饮长江水，又食黄河鱼”的美妙情怀；到达月亮湾披上高原绚丽吉祥的晚霞抵达红军长征走过的草原--红原；

**D5：**红原 - 若尔盖 - 花湖 - 红原 宿红原

早餐后乘车前往四川第一大草原——若尔盖大草原，途径美丽神秘的瓦切塔林到达九曲黄河第一湾。欣赏草原上的黄河，在这里只适合用感叹词！壮观的景致让您顿生膜拜之感！参观红军当年长征走过的大沼泽（日干桥湿地），可采集野生蘑菇，垂钓野生黄河鱼，观赏黄河风光，后乘车前往位于热尔大坝的草原湖泊花湖，花湖因水中开满花朵而得名，这里是中国最大最平坦的湿地草原，可以走上浮桥，陶醉在湖水和鲜花的美景中，与水鸟嬉戏，寻找黑颈鹤的足迹。

**D6：**红原 - 米亚罗 宿古尔沟

早餐后感受草原清新的空气骑马驰骋草原，后穿过米亚罗风景区欣赏高山草日晚霞后返回古尔沟沐浴古尔沟神汤温泉，享受夜泡温泉之惬意、自费参加藏羌歌舞演出、品藏餐、参加烤全羊锅庄篝火晚会；

**D7：**米亚罗 - 成都

从古尔沟出发赴一神秘古朴的东方古堡桃坪羌寨（门票25元/人，客人自理）：行进于迷宫般的古巷道、领略精湛的古羌建筑艺术，攀登千年碉楼、启开千年“防盗锁”、参观民俗文化展示厅、品羌餐、品尝各类水果、体验羌寨古朴民风。--返成都结束愉快的旅行。

## 注意事项：

高原的不可不像平原，昼夜温差极大，应做好防寒的准备，本行程需配备白天的防晒用品，早晚的防寒衣物(外套、毛衣、多套换洗衣物等)。其它常备物品包括：常用药品，晕车药品，相机，胶卷，电池等。

更多相关旅游攻略下载 [http://www.mafengwo.cn/mdd/book\\_index.php](http://www.mafengwo.cn/mdd/book_index.php)



## 声明：

北京蚂蜂窝网络科技有限公司（mafengwo.cn）独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；除法律另有规定，未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。

## 更多攻略下载平台

移动平台随时随地帮助你的旅行



01. 旅游攻略
02. 旅行翻译官
03. 旅行摄影家
04. 手机彩信版

