

Jiuzhaigou

九寨沟

人间瑶池，醉美九寨

- 13位骨灰级玩家联合打造
- 从苍翠到银白，看四季更迭
- 四面山峦回峰映，一潭碧水狭口流



九寨沟 · 攻略

——人间瑶池，醉美九寨

关于 · ABOUT

九寨沟因沟内有九个寨子而得名。传说主管草木万物之神比央朵明热巴有九个聪明勇敢、美丽善良的女儿，有天她们来到九座雪峰上空，见蛇魔在水中投毒，人畜倒毙，仙女们决定出手相助。打败了蛇魔后，她们留下来与九个藏族男子结婚成家，以后形成九个部落，分居九个寨寨，因此这里就被称为“九寨沟”。

“放眼层林彩池涟，鱼游云头鸟语欢，飞瀑洒落拂面来”，诗人肖草的这几句诗，是对九寨沟景色真实的诠释。108个海子，构成一个个五彩斑斓、绚丽奇绝的瑶池玉盆。当年造物主似乎把所有色彩都倾泻在了这里。他所眷顾的这片土地，至今闪烁着梦幻般的神奇。

都说“九寨归来不看水”，来一次九寨沟，就刷新一次你对水之秀美的认识。眼前那碧蓝澄澈的湖水，配以奇花拥簇，多彩层林，调出神秘浪漫的色泽。海子和潺潺溪流连缀在一起，飞动与静谧结合，清澈与多彩相融。在这般景致面前，言语已经无力描述，只需屏住呼吸，投入变化无穷的自然怀抱，用肢体向这片土地做出最热烈的表白。



倒影 by 介宝

心愿单 · I WANNA.....

九寨沟那些不可错过的小事

- | | | |
|---|--------------|--------------------------|
| 1 | 看犀牛海温柔慵懒泛起春光 | <input type="checkbox"/> |
| 2 | 享五彩池诺日朗夏日清凉 | <input type="checkbox"/> |
| 3 | 赏日则沟则查洼沟秋来红叶 | <input type="checkbox"/> |
| 4 | 看树正群海抖落冬日风霜 | <input type="checkbox"/> |
| 5 | 漫步山中栈道，置身于仙境 | <input type="checkbox"/> |
| 6 | 拍视觉大片 | <input type="checkbox"/> |

目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
线路推荐	03
景点	04
活动	06
住宿	07
餐饮	08
购物	08
交通	09
实用信息	10
小贴士	10
更多路线	11
背景	12
跟着它们去旅行	13

印象 · IMPRESSION



zsm1383

想象下，张开双臂，看一眼眼前这壮丽的山河，轻轻地闭上眼睛，再深呼吸一口气，悠长地吐出来。什么烦恼、压力，暂时就抛弃，好好感受大自然的鬼斧神工吧！

——《你也美得太不像话了吧，九寨沟》



介宝

九寨沟的美是那种必须你自己用眼睛才能看到的。风景如画，美不胜收。据说九寨沟一年之中最美的时候就是10月份。层林尽染，满山都是黄的、红的枫叶、配合碧蓝的湖水，用作家魏巍的话来说：“自然的美，美得自然；人间天上，天上人间。”

——《九寨沟-成都-乐山-峨眉自助游》

亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 翠海：水之极致，如幻如真



翠海 by 孩提娃娃

该如何形容这108个海子？每一个都有其独特的气质和风情。色彩随季节而动，随天光而变，视角移动，色彩亦变，一步一态，变幻无穷。一池的鹅黄，黛绿，赤褐，绛红，翠绿……眼前奇景叠现，如入梦幻王国。

No.2 叠瀑：雪色丝锦，丛林哈达



瀑布 by 孩提娃娃

九寨沟是瀑布的王国，雄浑的诺日朗瀑布，清秀的树正瀑布，浅黄色调的珍珠滩瀑布……将水之灵动多彩，演绎得淋漓尽致。阳光的照射下，常常会出现美丽的彩虹。

No.3 彩林：天然油画，色彩王国



彩林 by 277403271

这里是造物主打翻了的调色板，每至秋季，层林尽染，无数种无法定义的色彩，融成惊艳的美。每一片丛林，都如一幅令人心醉的油画，光怪陆离，令人目眩。

No.4 雪峰：层峦叠嶂，云海连天



雪山 by 徐狮子

走在九寨，猛然间看到远处的云中，露出巍峨静穆的雪峰，如见神迹，给人一种无以言表的惊喜。

No.5 藏情：热情藏民，别样文化



树正寨 by 277403271

这片藏区向汉区、牧区向农区过渡地带，呈现出浓郁的边缘文化色彩。繁复的建筑风格，多彩的民族服饰，热情奔放的节日盛典，以及与天相映的彩色经幡，带给你别样的文化体验。展开笑容，和藏民一起欢歌起舞吧！

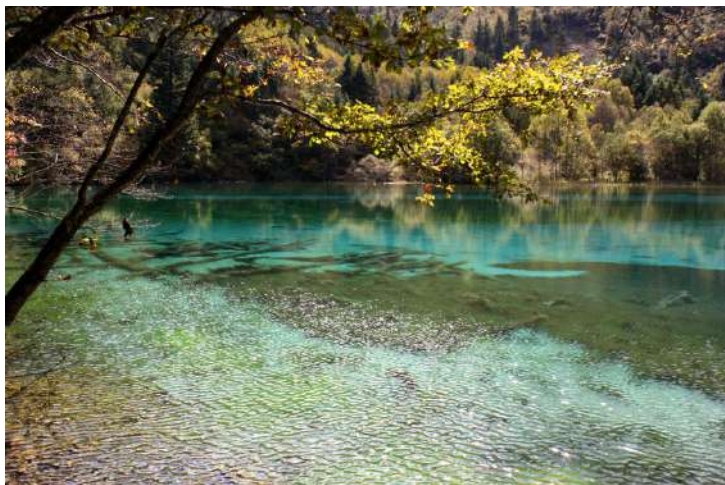
No.6 冰瀑：瀑流凝止，璀璨冰晶



冰柱 by 翟猫猫不宅

冬日里，雄浑的瀑布凝成天然的艺术冰雕，悬挂于陡峭的岩壁之上。暖阳与蓝冰碰撞，反射出璀璨耀眼的冰晶世界，定格成奇绝的冬景。

有问必答 · FAQ



秋色 by 蛭蛭

问：九寨沟门票多少钱？有学生票吗？

全票价格：

旺季（每年4月1日-11月15日），门票220元，环保车90元。

淡季（每年11月16日-3月31日），门票80元，环保车80元。

半价优惠：

旺季（每年4月1日-11月15日），门票110元，环保车90元。

淡季（每年11月16日-3月31日），门票40元，环保车80元。

半价对象：

- 1、6（不含6岁）-18周岁未成年人及持学生证（本科及以下）学生
- 2、60（含60周岁）-70周岁老年人
- 3、持皈依证宗教界人士

免票对象：

- 1、6周岁及以下或身高在1.20米以下儿童免门票和观光车票。
- 2、现役军人、残疾军人、离休干部、70周岁以上（含70周岁）老年人持有效证件免购门票，另需购观光车票。

问：凭门票可以二次进沟吗？

旺季不能二次进沟。淡季（11月16日-3月31日）可以二次进沟，办理二次进沟手续需交纳20元手续费，次日进沟需另购80元观光车票（相当于第一次进沟花费160元，第二次进沟花费100元）。

为保护环境，按照规定不允许在沟内住宿，但在树正寨等地方，也有一些藏民家会接纳旅客。

问：什么时候购票？

旺季（4月1日-11月15日），景区售票厅每天早上7:00开始售票；淡季（11月16日-3月31日），每天早上8:00开始售票（售票时间可能会有变化，最好提前电话咨询）。

除了黄金周期间，客流量巨大的时候，可以提前一天出票，其余时间都是当日出票。

旺季现金购票需要错过两个人多的时间：一是刚开始售票时间，二是8:30以后，这个时间是旅行团大批量进沟的时间。

如遇到旺季或节假日，为避免排队过久，可以提前在网上预订门票。最多可以提前30天预订，游览当天凭订单号和预订填写的证件到售票处换领门票，有自助的取票机可供使用。九网（www.jowong.com）电子商务平台是九寨沟管理局唯一授权景区门票预订网站，客户服务电话为028-86066969。

问：什么时候去最好？

深秋的九寨最美。最佳旅游时间为每年十月左右（农历9月霜降后）。

虽然九寨沟对外宣传是四季美皆不同，但是毫无疑问，秋季是最艳丽的，但是人绝对是最多的，特别是国庆期间，赏秋景最好错开节假日。夏季的九寨沟也很不错，春冬两季值枯水期，景色略为逊色，不过景区人少，票价和住宿便宜，能体验到不一样的景致。

九寨沟适合晴天游玩，水色只有在阳光下才能充分呈现出色彩，阳光越好，效果越好。

问：九寨沟冬季会封山吗？

九寨沟不会封山，只是景区内部分景点和栈道会封闭。黄龙冬季实行封山育林，不接待旅游团队，散客照常接待。

封山一说主要产生于九寨沟开发初期，当时基础设施建设较落后，目前因大雪封山而无法游览九寨沟已经成为过去。

冬季九寨沟景区关闭的栈道包括长海停车场至五彩池栈道、上季节海至则渣洼寨栈道、箭竹海至珍珠滩栈道、镜海至树正磨房栈道、黑角桥至沟口栈道。另外，原始森林至日则保护站实行封闭式保育，区域内三个景点（原始森林、草海、天鹅海）不对外开放。

问：一定要购买观光车票吗？

沟内的车票自愿购买，不强制，但九寨沟全长约55.5公里，来回100多公里，仅靠步行不可能一天内走完，想徒步游玩九寨沟，要考虑好自己的时间和身体状况。

问：去九寨沟应该穿什么？

九寨沟海拔差大，最高海拔点的实际温度会比天气预报的温度低，阴雨天尤甚。尽量穿方便加减的衣服，有备无患。推荐冲锋衣，能够应付高原地区变化无常的天气。九寨沟和黄龙都有很长的栈道，所以一定要穿双舒适的鞋子。徒步栈道可能会涉水，最好备双防水的鞋子。美女们如果想拍出好看的照片，可穿红色白色的衣服，与蓝水黄叶平衡下颜色。

由于九寨沟海拔高、太阳辐射强，气候比较干燥，最好带上太阳镜、防晒霜、唇膏及一些补水类护肤品。

问：会有高原反应吗？

九寨沟的海拔是2000-3000米，黄龙是3900米（最高峰），高原反应因人而异，每个人的感受不一样。在海拔高景点，少喝水，少快跑，少洗澡，少吃东西，深呼吸。一定要注意保暖，不要感冒。如果感觉头疼，要慢些走路，实在难受可以吸些氧，另外可以备上一些抑制高原反应的藏红花等药品。

线路推荐 · SCHEDULE

九寨沟景区由“Y”字形的树正沟、日则沟、则查洼沟三条主沟构成。其中树正沟、日则沟的景点较为密集，可以长时间游玩，而则查洼沟只有长海和五彩池，短时间内就可游览完毕。行程上先去哪条沟游览，并无太大区别。可根据自己的喜好安排先后。

如果追求一天内高效地游览完所有的景点，推荐先乘坐观光车从入口处（Y字的底部）一直开到Y字的两个顶端之一，即长海或原始森林，然后一步步地往下游览，到诺日朗旅游服务中心后，再转乘至Y字的另一个顶端，再一直向下，顺着树正沟游玩至沟口。行程省时省力。

如果追求较好的观赏和拍摄效果，可以早上先去镜海看倒影，上午游览树正沟，拍照效果最佳，下午游览日则沟和则查洼沟。

如果想细致地游览各个景点，最好在景区内游玩两天，第一天游览两条沟，第二天补上剩下的一条。

景点 · SIGHTS



则查洼沟

长海

坐落在则查洼沟的尽头，海拔3060米，面积30万平方米，为九寨沟内海拔最高、面积最大、湖水最深的海子。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，冰峰寒光逼人。

最佳拍摄时间：上、下午均可。

五彩池

五彩池是九寨沟湖泊中的精粹，同一湖泊里，有的水域蔚蓝，有的湾汊浅绿，有的水色绛黄，有的流泉粉蓝，可谓变化无穷。冬季五彩池四周冰天雪地，而这个五彩斑斓的小海子却不冻冰，甚为奇绝。

五彩池距离长海较近，从长海走栈道下行一公里即到。

最佳拍摄时间：全天皆可。10:30-2:00之间日光直射，色彩最佳。

五彩池的美丽传说

相传五彩池是女神嫫梳洗的地方，男神达戈每天都从长海为她打水过来，天长日久，达戈的双脚在山崖上踩出了189级台阶，而色嫫脸上洗下的胭脂也变成了这潭让人惊艳的五彩池。相爱的人们都相信，如果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。

日则沟

原始森林

位于日则沟最顶端尽头处，置身林间，踩着深厚柔软的苔藓落叶，嗅着芬芳潮湿的空气，听着松涛与鸟语，会产生一种超凡脱俗的感觉。原始森林附近有一长一短两条徒步栈道，建议选择大环线，行程40分钟左右，一路上还可以观鸟。

最佳拍摄时间：上午适合拍摄雪山，因为下午会逆光。

天鹅海

天鹅海的湖面大部分已淤积成浅滩，为半沼泽湖泊。这一带水草肥美，故引得天鹅钟爱，常常在这里栖息繁殖。由于天鹅是一种候鸟，随着季节的变换而去留，游人并不容易见到天鹅的行迹。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。

最佳拍摄时间：下午2:00-3:00。阳光刚照亮对面峭壁下的桦树枝，背景的山体深黑，画面的光影效果非常好。

TIPS 如果没有足够的体力，最好不要从天鹅海步行至箭竹海，距离太远，徒步过于劳累。

箭竹海

箭竹海有不少流光见底的浅滩，其中瑰丽的“珊瑚树”是树自然倒入湖中后，被矿物质钙化形成。奇特的是，有时枯木半露出水面，在上面还会有新生的树苗扎根，这种再生树成为箭竹海的一大特色。此外，张艺谋的电影《英雄》也曾有残剑、无名在此比剑的场景，令其名声大噪。

冬季的箭竹海，湖水一半结冰，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。

最佳拍摄时间：全天，要注意测光的准确性。

TIPS

主要景点间的栈道距离

(栈道距离按各景点中心位置估算)

长海-五彩池：1000m

箭竹海-五花海：3000m

五花海-珍珠滩：1200m

犀牛海-树正瀑布：1100m

树正群海-火花海：730m

火花海-盆景滩：2700m

熊猫海

位于箭竹海下坡不远处，海水澄澈，倒影清晰。据说九寨沟的大熊猫最喜欢来这里游荡，故而得名。冬季时，处于高海拔处的箭竹海仍波光粼粼，而处于低海拔的熊猫海却已结冰，颇为奇特。

熊猫海瀑布高达80米，为九寨沟落差最大的瀑布。从熊猫海北侧的栈桥走到尽头，沿着一段向下的栈梯缓步而下即可看到瀑布。

最佳拍摄时间：全天，要注意测光的准确性。



熊猫海 by 触不到他距离

五花海

有“九寨沟一绝”之誉，是九寨沟诸景点中最精彩一个。湖面整体呈绿松色，不同区域的颜色从黄色变换到绿色，又到蓝色，展现出湖水五彩的美艳。入秋后，四周的山坡笼罩在一片绚丽的秋色中，色彩丰富，姿态万千。五花海的彩叶大半集中在出水口附近的湖畔，如火焰流金般艳丽。

最佳拍摄时间：9:00适合在五花海边拍摄，16:00适合在老虎嘴崖拍摄全景。老虎嘴是拍摄五花海全景的最佳位置，站在观景台上，可将五花海一览无余。去老虎嘴可从五花海步行上来，或者先游览熊猫海，再顺公路走下来。



五花海 by 触不到他距离

镜海

镜海“海如其名”，晴日无风时，其水面就像一面镜子，将周边的景物毫不失真地复制到了水面，构造出“鱼在天上游，鸟在水底飞”的奇景。从诺日朗上行2公里（日则沟一侧）即可到达镜海。

最佳拍摄时间：最好赶在8:00前无风的时候，此时水面如镜。一旦太阳出来或是起风，就很难看到这样的景致了。17:00后也可以碰碰运气。

珍珠滩

珍珠滩是一片巨大扇形钙华流，清澈的水流在浅黄色的钙华滩上湍泻。水流被遍布河床的微小孔隙所阻，生成千上万的水珠，阳光的照射下晶莹夺目，像是满坡滚动着晶莹的珍珠。珍珠滩上浅黄色的苔藓密布，这些苔藓并不滑腻，赤足踩在上面就像踩在海绵上一般。

珍珠滩自悬崖边滚落而下，形成新月形的珍珠滩瀑布。最大落差40米，水声轰鸣，颇为壮观。瀑布左侧的栈道为观赏的最佳角度。

最佳拍摄时间：10:00-14:00，此时阳光正好斜照在瀑布上。



珍珠滩瀑布 by 散石4005

树正沟

犀牛海

犀牛海是九寨沟第二大海，也是景色变化最多的海子之一，倒影堪称一绝。犀牛海水域开阔，北岸的尽头是生机盎然的芦苇丛，南岸的出口有树林与银瀑，中间则是大片蓝得醉人的湖面。其山光水色让人流连忘返。

最佳拍摄时间：8:00-9:30，下午逆光。栈道上由于树木茂盛，很难拍到倒影，建议从平安桥沿公路徒步拍摄。

老虎海

位于树正瀑布之上，深邃恬静，沉默中蕴蓄着暴烈，安谧中隐藏着桀骜。泼云泻雪似的树正瀑布正是它陡然爆发的活力与激情，瀑声沉雄浑厚如虎啸。

最佳拍摄时间：上午11:00。

树正寨

九寨沟九个藏族村寨中最大、最繁华的一个，九寨沟1000人中就有400多人居住于此。古老的水磨房、栈道，向你倾诉着藏民昨日的历史。树正寨里还有一个民俗文化村，可以欣赏到九寨沟藏式的建筑风格，体验藏民的日常生活。

树正瀑布

瀑面形似莲瓣，树丛与瀑布相依相连。上游的湖水沿浅滩漫流，被水中的树丛分成数以千计的水束，汇集到山崖边，构成壮丽的水帘。这是九寨沟四大瀑布中最小的一个，却有其独特的风采。

最佳拍摄时间：上午11:00。

树正群海

树正群海由大小19块海子组成，如19块碧绿的翡翠，镶嵌在深山幽谷之中，中间由绿树、银色的小瀑布相连。海子、浅滩、栈桥、瀑布、磨坊以及转经房，构成一幅恬静纯朴的田野画面。

最佳拍摄时间：上午11:00。

诺日朗瀑布

诺日朗在藏语里是雄伟壮阔的意思。瀑布落差20米，宽达300米，是九寨沟众多瀑布中最宽的一个。瀑布磅礴大气地翻越海拔2365米的钙化堤坝飞泻而下，千万颗水珠织成一道宽银幕呈现在你眼前。不论从哪一个角度观赏，诺日朗都同样动人心魄！

冬日，诺日朗瀑布收起了气势磅礴的阳刚之气，定格成一幅令人遐想的天然艺术冰雕。柔美与壮观的瀑布，一静一动，如白色的哈达。

最佳拍摄时间：9:00左右，下午会逆光。



诺日朗瀑布 by 触不到他距离

TIPS 在树正沟拍摄照片，一般在靠西面的公路上向东拍，因此最好上午拍摄，这样在侧逆光下背景较深黑，有利于突出主体。

卧龙海

卧龙海是九寨沟蓝色湖泊典型的代表，浓重的蓝色，让人感觉眼前是一块晶莹剔透的蓝宝石。其海底有一条乳黄色的碳酸钙沉淀物，外形如一条沉睡水底的卧龙，栩栩如生。

最佳拍摄时间：早上。

火花海

火花海由泥石流堆积而成。旭日东升或黄昏落日时，湖面波光星星点点，如朵朵燃烧的火花。枯水季节水位下降，金黄色的圆形钙华露出水面，像海中的群岛，因此又被称之为“千岛湖”。

最佳拍摄时间：上午9:00-10:00。早上可利用侧光和侧逆光拍摄，只有水和树能找到阳光，但作为背景的山还找不到阳光的时候，是最佳时机，但这样的时机只持续几分钟。

芦苇海

一个半沼泽形态的湖泊，海中芦苇丛生，翠绿晶莹的清流从成片的苇中蜿蜒流过。春夏时节，清流芦苇同色，满眼碧绿；秋冬之际，芦苇一色金黄，展现出大自然惊艳的色彩。

芦苇海没有站台，只能在附近的景点下车，再步行半小时前往。

最佳拍摄时间：上午9:00。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。

盆景滩

盆景滩，藏名甲珠错，在金黄、银白的钙化滩流上有一层薄薄的水，杜鹃、杨柳、松树等植物自然地点缀其上。姿态各异，婀娜多姿。犹如一座巨大的盆景。

活动 · ACTIVITIES

藏羌歌舞表演

类似于“春晚”的大型藏羌歌舞表演，在九寨沟很成气候。门票价格不菲，150-300元不等，如果通过代理，最低可到100元左右。

在九寨沟有《藏迷》、《高原红》、《九寨天堂》等歌舞表演可供选择，其中杨丽萍和容中尔甲导演的舞台剧《藏迷》最为出名。

舞台剧《藏迷》

《藏迷》是一台藏族风格的大型歌舞乐表演舞台剧，其剧情以藏族老阿妈在虔诚的朝圣路途中的所见所闻为主线，表现了藏民生活、民间民俗、宗教仪式的场景。所有歌舞都保持原生态，原汁原味地表现了藏族文化色彩。

演出时间：每天19:30，剧长120分钟

地址：九寨沟沟口藏迷大剧院



《藏迷》 by gmchen

烤羊晚会

一些接待游客参观的当地藏族人家，会举行“藏家乐”歌舞晚宴，以规模大小收费在100-200元左右。通常在景区门口有很多人推销拉客。

九寨沟烤羊晚会集藏羌舞蹈，山歌、宗教仪式表演、民族服饰、民族乐器、藏式婚礼、锅庄等民族民俗为一体，极具特色。如有时间参加一次也是不错的体验，非常热闹，顺便可以品尝一下藏餐。

松潘骑马游

因Lonely Planet（被誉为“背包客圣经”的旅游指南书品牌）对其详尽的宣传及介绍，松潘骑马游早已蜚声国外，但在国内却鲜为人知。通常情况下马队导游和客人间是一对一的服务，导游为游客提供一匹马，自己骑一匹马，马背上驮着食品和帐篷、毡子等宿营装备，为防寒还为客人准备了藏袍和雨衣。游客只需要骑马观赏风景即可，扎营、做饭、喂马等工作都由导游完成。

麻孜会

九寨沟最隆重的节日当数农历三月十五的“麻孜会”。这天男女老少都身着盛装去扎如寺参加庙会，烧香敬神，朝佛转山，向师长亲友、和尚喇嘛敬献哈达，表达美好的祝愿。庙会上也有唱歌跳舞、演藏戏等庆典活动。青年男女也常在这天寻觅知音，结交朋友。

时间：农历三月十五

住宿 · LODGING

沟外：九寨沟口附近有很多大大小小的酒店，价格从几十元到上千元不等。旺季相对于淡季来说，价钱有所上涨。尤其是黄金周，一定要提前预定。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。

沟内：为保护环境，按照规定不允许在沟内住宿，但在树正寨等地方也有一些藏民家会接纳旅客。

九寨沟周边住宿一览

牙扎寨-火地坝周边住宿：星宇国际大酒店（4星）、千鹤国际大酒店（4星）、金城宾馆、雪山大酒店、龙康大酒店、喜来登大酒店（5星）、九寨之旅大酒店、华缘山庄、九鑫山庄；

沟口周边住宿：九通宾馆、九旅假日、边边街宾馆、荷叶宾馆；

彭风镇-漳扎一队：九寨银苑宾馆、蓝天宾馆、花园宾馆、九龙宾馆（4星）、九寨山庄、红宝石宾馆（3星）、九寨木屋；

漳扎一队-漳扎二队：棠中大酒店、金龙渔港、新九寨沟宾馆（4星）、锦绣酒店、九宫宾馆；

漳扎二队-机场：格桑宾馆（4星）、中旅大酒店、西北大酒店、九寨天堂洲际大饭店（5星）、甲蕃古城假日酒店。

九寨沟天堂洲际大饭店

四川省最好的超五星酒店，环境超一流。整个建筑背靠群山，掩映在原始森林中，集中诠释了“消失的建筑”这一理念，有走进自然博物馆的感觉。大堂有钢结构搭建的玻璃天顶，像一个巨大的温室花园，里面还有黑天鹅在游弋。不过服务和环境相比要逊色一些，还有待提高。

价格：1300元起

地址：九寨沟县漳扎镇甘海子甲蕃古城

电话：0837-7789999

九寨沟喜来登国际大酒店

一家五星级酒店，不像外面的五星级那么好，也没网上说的那么差。如果有高原反映的人建议住在这里，因为喜来登酒店的海拔比较低。

价格：557元起

地址：四川省九寨沟漳扎镇沟口

电话：0837-7739988

阿坝九寨度假村

四星级酒店。距沟口1.5公里。酒店设施设备齐全，装修豪华典雅，融庭院式风格及现代化设计理念为一体，透露出温馨、浪漫的气息。

价格：410元起

地址：阿坝州九寨沟县漳扎镇火地坝

电话：0837-7739913

郎介之家藏式四星客栈

距离九寨沟沟口4公里，乘坐出租车约5-10分钟，毗邻高原红、梦幻九寨演艺中心。客栈装修富有浓郁的藏式风情，温馨舒服。老板一家都是藏族人，人很好很热情。

价格：150元起

地址：九寨沟县漳扎镇2组

电话：0837-7734818/13320672261

九寨沟格桑花客栈

距沟口10分钟车程。客栈精致，有藏家特色，每个房间都有大窗户。老板热情。楼上有特色餐厅，接待大厅旁边还有超市，非常便利。

价格：128元起

地址：漳扎镇梦幻九寨对面（过桥直行）50米

电话：15183708811/13320675890

九寨沟自游国际青年旅舍

位于九寨沟沟口的彭丰村。距离沟口大门500余米，步行至景区门口也只需要不到10分钟。建筑为一幢典型的藏式联体别墅，具有浓郁的藏家风情特色。房间里面有无线路网，性价比很高。

价格：床位35元起

地址：九寨沟漳扎镇彭丰村

电话：0837-7764617

网友省钱秘笈

在去旅行前，就看到过九寨沟如果想在里面玩2天，强烈推荐一定要在沟里面住一个晚上，因为旺季九寨沟需要二次购票才可以进入沟的，也就是说第二天需要再花310，这个决定当然也是为了保护沟内生态环境啦，不过我们还是决定逃票试试吧。

因为之前老板叮嘱过，4点一定要躲到寨子里面去。于是乎我们在3点半赶到了寨子，联系了寨主出来接我们，树正寨的藏民家，其实挺出乎我意料的，这里其实还是蛮好的一个住宿条件。

【罚款情况】其实在沟内住宿如果一旦被抓到，罚款是90元（车票），九寨沟的公交车和门票是分属不同的2个地方管理的，所以一般都是公车的人上午7点左右在很多人住宿的树正寨门口守着，一看到有人出来，就罚90米，其实大家心照不宣，一般你给90米，他们也就不会进一步追究门票的事情了，否则如果和他们纠缠的话，他们会联系门票的人上来，那就需要补310了，呵呵！

【逃票时间】我们发现其实真的要逃开的话，一定要在上午6点半左右就跑出去，通过树正寨前面的白塔（黑衣人站岗的地方），快速的躲到树正群海对面的栈道上，然后一路上反走，大概在9点左右到达诺日朗瀑布中心，然后基本上可以遇到正常的游客，这时候混进去，就算是逃票成功啦，嘿嘿！

【注意事项】尽量不要背太大的包，遇到黑衣人也不要紧张，实在不行就补90米的票就完事了。

——出自《记2011大肥小多川藏行》，作者：



gmchen



省钱路口 by gmchen

餐饮 · EATING

九寨沟物资多从外面运入，由于交通不便，所以餐饮价格相对较高。

这里的特色餐饮以牛羊肉为主，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。当地餐饮虽有特色，但对于外地游客来说可能吃不惯。

沟内

可在各个寨子中（主要是树正寨）品尝藏族特色食品，也可在诺日朗游客服务中心的餐厅用自助餐，价格从50-113元不等，也可以选择点菜，但价格较贵。推荐自带干粮，在游玩途中随时享用，充分享受野餐的快乐。记得垃圾要自己带走扔掉，不要破坏了九寨沟的自然环境哦。

沟外

沟外的餐馆以川菜为主，也有些清真餐馆和个别的藏餐馆。沟口旁的边边街有一些饭店，附近的彭丰村餐馆更多。饭价较沟内便宜些，但据说九寨沟的餐馆对本地人和外地人会拿出不同的菜单，也就是说点同一个菜，不明就里的游客会比当地居民贵上不少，所以点菜前一定要注意。如果遇到比较好的旅店老板，可以让他帮忙代买，价格会便宜许多。

美食 · DELICACY

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。牦牛肉经过盐卤，切成薄片，拌上辣椒，不失为一道好的下酒菜，当然，酒要喝当地的青稞酒咯。

本地人气：小布小吃

推荐理由：地理位置好，就在沟口附近，吃的东西也算不错，店家老板可是美女哦！

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，然后再打成糍巴，放在锅里面煮，煮好后放入酸菜、辣椒，入口爽滑，美味无比。

本地人气：天堂部落

推荐理由：这里可以吃到很多地道的藏族美食哦！

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。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。九寨沟的藏民家、藏民餐厅里都可以喝到。

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。九寨沟的藏民家、藏民餐厅里都可以喝到。

奶渣包子

新鲜的奶渣酸酸的，白白的，可以用来做馅，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，不过奶渣包子倒是藏汉、老少皆宜。九寨沟的藏民家、客栈酒店、藏民餐厅等都可以吃到。

购物 · SHOPPING

九寨沟购物点不是很多，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、佛珠等高寒地区的特产。牦牛肉也是很多游客竞相购买的特色食品。这里还盛产贝母、虫草、麝香等珍贵药材，以及花椒、蕨菜、木耳等山货。但是如果分辨不出产品真假和质量的话，还是建议不买或少买。

特产 · SPECIALTY

羌族刺绣

羌族民间美术植根于古老的民间历史文化，单纯的形式负载着丰富的内涵。羌族的“云云鞋”是最具特色的绣花鞋，用布料做成，形如小船，鞋尖微翘，鞋底较厚，鞋帮绣有云彩图案，结实耐穿。

牦牛肉

牦牛肉被誉为“牛肉之冠”，九寨沟附近有很多店售卖，携带方便，保质期长，味道大多不错。牦牛肉价格很昂贵，便宜的70-80元一斤，贵的上百元一斤。买前最好试吃，觉得味道好再购买。九寨沟多数牦牛肉专卖店都会“加量销售”，即你说买2两的品种按半斤的量拿，要半斤品种按1斤的量拿，总价自然会水涨船高。

藏族手工艺品

藏族手工艺品做工精美，品种也很丰富。富有民族特色的小工艺品很适合带给朋友或者自己留念。不过不建议购买藏刀，一来藏刀的刀刃非常锋利，稍有不慎就容易伤人或伤自己；二来没法过安检带上飞机。

TIPS 驴友们血泪交织的教训告诉我们买刀一定要小心安检，不仅是机场，连成都的高铁和地铁也要小心，没开刀的也不行。千万别买了刀还没捂热乎就被安检人员收走，顺带赠送社会安全批评教育N小时。

九寨沟羊肚菌

羊肚菌是子囊菌中最著名的美味可食用菌，对肠胃有益，有化痰理气的效果。羊肚菌在九寨沟县多采用半人工栽培接种的方式，在海拔3000米以上的针叶林向高山草地过渡地区生长，因为形状像羊肚而得名，可以买来与鸭子一同炖汤食用。

刀党

也称“纹党”、“刀口党”，药典名素花党参，属原产地高原特色药用植物资源，可治食少便溏、虚喘咳嗽、脾肺虚弱、气短心悸、内热消渴等症。作为食材，常与当归、黄芪一起用于炖鸡、炖鸭。

黑木耳

一种营养丰富的著名食用菌，口感细嫩，风味特殊。含糖类、蛋白质、脂肪、氨基酸、维生素和矿物质。有益气、充饥、轻身强智、止血止痛、补血活血等功效。还具有一定的抗癌和治疗心血管疾病功能。

推荐商店 · RECOMMENDED SHOP

九寨沟沟口集市

在九寨沟沟口附近有一个集市，这里面汇集了很多卖九寨沟特产的摊位，非常热闹，游客大多可以在这里选择到心仪的物品带回家。

交通 · TRANSPORTATION

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

如果搭乘飞机，可从成都或重庆直接飞到九黄机场。如果乘坐火车，也需要先到成都，再转乘长途客车才能到达九寨沟。从成都到九寨沟乘汽车要10个小时的盘山路，一路较为疲惫，飞机相对更省时间，但一下飞机就去黄龙游玩，有产生高原反应的危险。前往九寨沟的路较危险，如没有山路经验，不建议自驾游。

在九寨沟景区内只有绿色环保观光车。从九寨沟到其他各景区还可以包车、乘出租车或者坐景点间的直达车。

飞机

可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）。成都双流机场到九黄机场的航班很多，每天有近20余次航班，飞行时间约40分钟，但是机票几乎不打折，要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。不过重庆的机票打完折后，价格比成都的低不少。

据说“九黄机场”这个名字取得不好，因为以天气为主的诸多原因，素有飞机“十飞九黄，还有一班在返航”的说话。这话可不是没有根据，曾经真的有过传说一样一天返航八次的故事！

机场交通

九黄机场距离九寨沟沟口88公里，单程45元，车程约1.5-2个小时。由于散客较少，所以机场大巴没有固定班次，一般人满车才开，淡季有时会停运，建议淡季出行前先订好租车。租车从机场到九寨沟，淡季250元左右，旺季300-400元（可乘坐4人）。

火车

九寨沟目前不通火车，可以先乘坐火车到成都，再从成都转乘长途汽车到达九寨沟。

长途汽车

成都、绵阳、都江堰等地都有直达九寨沟的班车。从成都到九寨沟的车票最好提前一天购买。票价120-150元，行车时间约8-10小时。特别注意，九寨沟和九寨沟县相距几十公里，不要误以为是同一个地方。

成都新南门车站-九寨沟

每天早上7:20-8:00之间发车，根据客流量会调整车次（此车站发车直达九寨沟沟口）。咨询电话：028-85433609。

成都茶店子车站-九寨沟县

每天早上7:20、8:00、9:00发车。咨询电话：028-87506610。



红叶 by x0112



大九寨环线地图 by 九寨沟县政府门户网站

包车

成都到九寨沟包车需要1000元左右，人均约250元。夜晚行车会涨价，人均贵100元左右。

大九寨环线是四川一条重要的旅游干线，环线全长913公里，起点是成都，终点是九寨沟，分为东西两线，也就是说，从成都往返九寨沟有东线和西线两条线路可以选择。

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，山清水秀。

东西环线的行车时间相当，约8-10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。

自驾

自驾线路分为西线和东线，可参考包车的行车路线。

特别注意，一切以安全为宗旨，如没有山路经验，不建议自驾车前往，一定要有路很熟的司机开车。



度小游

十一期间会有堵车的状况，年年如此，特别是开始放假的前三天。以县城和景区为中心，西线几乎处于瘫痪状态，离九寨沟20多公里就开始堵，曾有过下午5点半堵到晚上11点半才进九寨沟汽车站。东线相对来说更为畅通，出了县城范围几乎就没什么车了，一路翻山，景色也不错。

从西线走的话需要明确路上是单向放行，自驾时应注意遵守秩序，耐心等待，往前挤只会让交通瘫痪得更加严重。

当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

观光车

九寨沟景区内往返于各景点间最为便捷的方式就是观光车。景点间观光车用时短则十几分钟，最长也不过30分钟左右，而且2-3分钟就会有一班观光车，很快很方便。但是游客去比较人多的景点，回程尽量不要再原来那个下车点去坐车，那样会很挤哦。

观光车票价旺季90元，淡季80元，可在景区售票处购买。采取一次购票的办法，车票在沟内有效，出沟再进就无效。观光车运营时间为8:00-19:00，但旅游淡季也可能17:00左右就收车了，所以游玩前一定询问好收车时间，最好17:00就开始往出口走，不要在沟内待到太晚。

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去各个方向的车。有旅客遇到过环保车过站不停的情况，如果你要去的站点不是那么的热门，最好及早通知工作人员停车。

TIPS 九寨沟的观光车司机都是开极品飞车出身的，开着50人的大客也敢在180度U型大拐弯的上坡路上错车。容易晕车的驴友要提前吃好晕车药，胆小的妹子也不用太担心，相信大叔们的神车技吧。

栈道

走栈道徒步游九寨沟，虽然更耗时更费力，但是可以更好地欣赏沿途的风景。一些距离较近的景点之间不通观光车，也需要走栈道步行。

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

出租车

出租车和私家车都不能进入九寨沟景区。沟外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，2公里起步。



树正群海 by qian_0_we

实用信息 · INFORMATION

银行

在九寨沟游玩带现金最为方便。九寨沟口游客服务中心旁有农行，沟外银鑫宾馆旁也有建行，如果现金不够的话，还是可以用ATM机取款的。

邮局

九寨沟县邮政局邮政储蓄所

电话：0837-7732862

地址：九寨沟县永乐镇中街5号

医院

九寨沟县人民医院

地址：九寨沟县永乐镇顺城街27号

电话：0837-7732146

旅游信息

诺日朗旅游服务中心

位于诺日朗瀑布上行300米处，为Y字型三条沟的交汇处，有餐厅、商店，还有景区内唯一的吸烟处。这里也是环保车的转车点和调度中心，在这里休息、就餐、咨询、乘车都十分方便快捷。

紧急电话

九寨沟景区咨询：0837-7739753

九寨沟景区旅游投诉：0837-7739309

景区内观光车服务：0837-7766016

九寨沟沟口客运中心：0837-7739900

九旅出租车公司：0837-7734993

九寨沟县旅游局：0837-7732483

小贴士 · TIPS

九寨沟摄影攻略

去九寨沟，最最不能忘带的就是相机和充电器了，而且一定要带上足够的照片存储卡，因为九寨沟处处是美景，处处都想咔嚓。如果你就带一个小小的小数码，那到后面，就忙着挑着删照片吧。

九寨沟目前开放的共有三条沟，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8:00-17:00，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。

树正沟的第一个拍摄点为芦苇海——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。从芦苇海沿树正沟继续上行，拍摄的较好光线时间为：火花海9:00-10:00，树正群海9:30左右，树正瀑布11:00，老虎海11:00，而犀牛海在9:30左右光线比较好。树正沟的尽头是著名的诺日朗瀑布，拍此瀑布的最佳时间为10:00-12:00。下午因光太逆，瀑布基本在阴影里，与天空反差太大。

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。

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8:00以前，此时镜海水平如镜。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。一般来讲上午9:00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，但冬季湖水一半结冰而另一半不结冰，湖面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，曝光的时候以景物的阴影部为准。

安全与健康

- 1、九寨沟属高海拔地区，不宜剧烈运动，宜少饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高原反应。最好带上红景天。年老体弱者应备好常用药品，最好能配备小型氧气瓶。
- 2、年老体弱者和有高血压、冠心病、心脏病者不宜前往。
- 3、景区严禁烟火，不允许抽烟，据说被抓到罚款500元。景区唯一的吸烟区是在诺日朗服务中心。
- 4、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，以保护皮肤。
- 5、九寨沟即便是夏天温差也很大，要带足保暖防寒衣物。沟内全年降雨较少且多集中在7-8月。
- 6、冬季景区的防护措施做得较到位，路上铺着铁丝网防滑，在可能有落物的地方还加装了防护网。有危险的栈道都封了。可以放心游玩。



芝麻胡胡2012

没去过高原地区的同学最好提前几天喝红景天之类预防，有备无患，芝麻从黄龙下山的时候就看见一个游客高原反应，瘫在栈道上，感觉很危险。

——《川妹子脱贫春游之周末九寨沟》

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，必须顺时针绕行。
- 5、不得跨越法器、火盆。
- 6、藏民忌讳别人用手触摸头顶。

更多路线 · OPTIONS

黄龙（1天）



黄龙五彩池 by 散石4005

黄龙以规模宏大、结构奇巧、色彩丰艳的地表钙华景观为主景。梯田般层层错落向上的彩池，映出奇幻的色彩，五光十色；浅滩上水流涌动，阳光照射，波光粼粼，晶莹剔透；水下铺垫着一层细细的浅黄色苔藓，涉足滩流，恍若进入瑶池仙境。

亮点 · HIGH LIGHTS



雪山衬托下的黄龙 by x0112

漫步绚丽的五彩池

五彩池是位于黄龙最上端的钙化彩池群，无数块形状各异的彩池宛如盛满了各色五彩颜料的水彩板，蓝绿、海蓝、浅蓝等色彩艳丽奇绝，仿佛仙人撒落在群山之中的翡翠，诡谲奇幻。

探索古朴的黄龙寺

黄龙寺始建于明代，寺内供奉的是帮助大禹治水的东海黄龙，其建筑风格道佛相融合，古朴而雄伟。

领略金沙铺地奇景

金沙铺地位于洗身洞至娑罗彩池长2公里，是一道色彩丰富的钙华流。晶莹溪水从此流过，深不盈尺，泛起粼粼金光。

TIPS

- 1、黄龙景区入口处海拔3070米，到黄龙寺海拔3558米。近500米的高度，要走约4200米的距离。徒步上山一定要确保有充足的体力，速度不要太快，以免出现高原反应。
- 2、游览黄龙通常需要4个小时以上，景区比想象的要大得多。建议乘坐缆车上山，然后从上往下游览，比较省时省力。

行程 · SCHEDULE

D1 成都-九寨沟

D2 九寨沟：盆景滩-火花海-树正群海-老虎海-犀牛海-诺日朗瀑布-长海-珍珠滩-熊猫海-箭竹海

D3 黄龙：黄龙寺-五彩池

D4 九寨沟-成都

餐饮 · EATING

黄龙景区内没有饭店，游客服务中心内提供方便面等食品，但价格较贵。最好自备一点高热量、方便携带的食物。

住宿 · LODGING

黄龙风景区内的住宿价格普遍较为昂贵，且数量较少。如果方便的话可以住到九寨沟景区附近，价格会相对便宜一些，且选择余地较多；还有一种方式是住在川主寺或附近县城里。

交通 · TRANSPORTATION

九寨沟和黄龙之间大约有152公里的路程。多数游客都是将黄龙和九寨沟一起游览。黄龙-九寨沟之间有景区大巴每天发车。

🚌 客车

九寨沟-黄龙:

黄龙与九寨沟之间的距离为144公里,在旺季有直达班车,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。

九寨沟口汽车站:0837-7739900

九黄机场-黄龙:

单程票价22元,往返票价40元。

川主寺-黄龙:

黄龙景区到川主寺大概需要半个小时,建议坐客车,收费便宜。川主寺坐出租车到机场大概15分钟,票价40元。

🚗 包车

九寨沟到黄龙包车约250元,路上2小时。往返400-500元。从松潘到黄龙包车300元左右,另外在川主寺还有许多车子揽客拼车去黄龙,每人大概50-80元左右,但要看能不能拼到足够的人数(一般是4人)。

实用信息 · INFORMATION

门票:旺季(4月1日至11月15日)门票200元,60-69岁老年人、学生、宗教人士门票100元;淡季(11月16日至3月31日)门票60元

索道:上行80元,下行40元;淡季索道不开放

开放时间:8:00-18:00

最佳游览时间:9至10月是最佳时节。此时的黄龙沟内色彩纷呈,美丽无比。春天和冬天为枯水期,只有山顶的五彩池有水,景色逊色很多。

背景 · BACKGROUND

地理气候 · ENVIRONMENT

九寨沟的形成于第四纪古冰川时期,海拔在2000-3200米之间,保存有大量第四纪古冰川遗迹,地下水富含大量的碳酸钙质,湖底、湖堤、湖畔水边均可见乳白色碳酸钙形成的结晶体,属高山深谷碳酸盐堰塞地貌,水乳交融,美不胜收。

九寨沟属高原湿润气候,山顶终年积雪。春天气温较低而且变化较大,平均气温多在9-18℃之间。夏季气温回升且较稳定,平均气温19-22℃,夜晚较凉,最好准备薄毛衣。秋季气候宜人,但昼夜温差很大,特别是10月后的深秋(10月下旬即有冻土出现),白天可穿单衣,夜晚就得穿防寒服了。冬季较寒冷,气温多在0℃以下。全年降雨较少且多集中在7-8月。九寨沟一年四季皆有独到之美,其中尤以秋季为最佳。10月中下旬是九寨沟最夺目的季节,却也是游人最多的时候,需游客自行权衡游季。

历史 · HISTORY

20世纪60年代以前九寨沟内只有骡道及各山间小道,藏民过着自给自足的生活,很少与外界交往,因而九寨沟一直不为人知。九寨沟县旧称南坪,《南坪县志·翠海》一节中关于九寨沟的记载仅有一句:“羊峒番部内,海峡长数里,水光浮翠,倒映林岚。”

20世纪70年代,一群偶然闯入的伐木工人发现了这片仙境,伐木工人刀下留情,留下了这片森林,成为国家森林公园;1982年成为国家首批重点风景名胜区,且又被列为国家自然保护区;1992年被联合国教科文组织纳入《世界自然遗产名录》。

文化 · THE CULTURE

九寨沟藏族信奉苯教,藏语称“苯波”,原为藏族古代盛行的一种原始宗教,俗称黑(苯)教,崇奉天地山林水泽等自然的神鬼精灵。后因受藏传佛教——喇嘛教影响,新创了教理教义,演变出类似藏传佛教的一个教派,俗称白(苯)教,以示和藏传佛教的主流教派——黄教(格鲁派)、红教(宁玛派)等相区别。苯教在四川藏区影响较大。

关于九寨沟民间流传着许多美丽的传说,其中最动人的是一个爱情故事:很久很久以前,有一个男山神达戈和女山神沃诺色嫫热烈相恋,他们爱上了九寨沟山高林密,鸟兽和谐,决定留在这里。不料被潜入这里的恶魔蛇魔扎发现,蛇魔扎惊慕色嫫的美色,又反对达戈进沟,就发动了赶走达戈、抢劫色嫫的战争。恶战中色嫫险些被恶魔抢走,在慌乱中把达戈送给她的定情之物风云宝镜掉落地,摔成了一百多个碎片,成了散布沟内的一百多个海子。达戈虽然英勇,蛇魔扎却也不弱。双方从沟内打到沟口,仍不能分出胜负。这时万山之祖扎依扎嘎伸出了援手,以一座屏风似的山崖挡住恶魔退路,又以一声霹雳将恶魔埋进山崖,只露出一张丑恶的脸。山崖就是宝镜岩,原来叫魔鬼岩,崖面上的鬼脸依稀可见。从此,九寨沟恢复了宁静和祥和,更因为一百多个宝镜碎片变成了五光十色的海子而美丽无比。山神达戈和色嫫在这里长住下来,成了神奇九寨的保护神。

民族 · MINORITY

包括九寨沟在内的嘉陵江、岷江上游地区,古称氏羌之地,有历史记载的人类活动早至殷商。九寨沟长期以来即为藏族聚居地,神秘凝重、地域特色鲜明的藏族文化与奇异的山水风光融为一体,相得益彰。九寨沟内藏族的祖先是生活在甘肃玛曲一带的俄洛部落,原属党项羌弥药支,后被吐蕃征服。唐初吐蕃东征时,松赞干布亲为先锋,占领松州(松潘)后将留住当地,其中居于白河畔的俄洛部与白马部结成联盟,后代即为九寨沟中九寨沟中九个寨子的藏胞。

九寨沟从地域上看,处于藏汉羌回等多民族文化的交汇区,因而这里的藏族文化也带上了受民族融合影响的印记。以沟内的藏寨建筑为例,与西部藏区居民明显不同的是,这里的建筑在藏式村寨及宅院布局的基础上,普遍使用了汉式的披项、垂花柱、柱角花、翘屋角、圆洞门等处理。此外,置白石于女儿墙转角处或门楣、窗楣上的习俗与茂县、汶川、理县等地羌族民居的“白石崇拜”不谋而合。

节日 · FESTIVAL

九寨与黄龙的少数民族居民以藏族、羌族为主,因此当地的大部分特色节庆为藏羌传统节日。有藏历年、麻孜会、黄龙寺庙会、燃灯节、祭山会(又称转山会)、羌历年等。



藏民家 by 翟猫猫不宅

跟着它们去旅行 · TRAVEL WITH THEM

电影 / 电视剧 · MOVIE



英雄

导演：张艺谋

战国末期，秦王成为六国大敌，各地不同的刺秦故事一直在上演，其中赵国刺客残剑、飞雪、如月、长空因名震天下的高超剑术，令秦王十年里没睡过一个安稳觉。某日闻得残剑等人已被名叫无名的秦国剑客杀死，秦王大喜急召其上殿相见，秦王和无名斗智斗勇的较量遂即展开。电影中梁朝伟和李连杰打斗的场景，就是在九寨沟的箭竹海拍摄的。



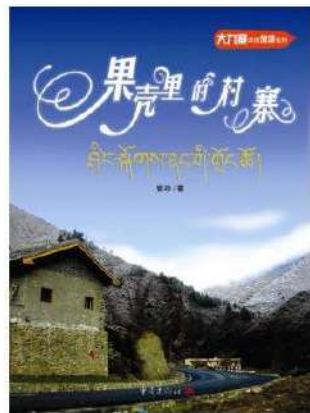
西游记

导演：杨洁

1982-1988年拍摄制作的央视版《西游记》，一经播出，便获得了极高的评价，成为一部公认的无法超越的经典。九寨沟的诺日朗瀑布，即片尾曲中人们耳熟能详的“你挑着担，我牵着马”一句背景拍摄地，该画面让好几代观看电视剧的老少青年们印象深刻。

此外，西游记中的盘丝洞、濯垢泉等也取景自九寨沟。

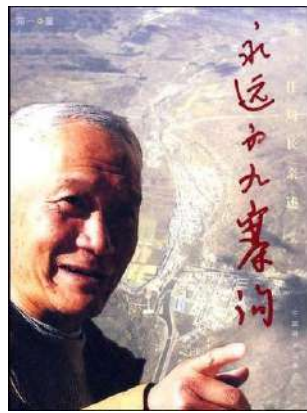
书籍 · BOOK



果壳里的村寨

作者：曾珍

九寨沟，一个很有意思的地方。各色的经幡，木质建筑上满是艳丽浓郁的图案。阳光暴烈，大片变幻莫测的云。到处都是有着明亮眼神、单纯笑容的藏民。空旷山谷里有不知名的小花盛开，随风摇曳。还有那些更远处的小村寨。本书作者用相机和手指，记录了那些一闪而过的画面，和印象深刻的场景，与大家一同分享这片世间美景。



永远的九寨沟

作者：邓一

邓一老先生怀着切肤之痛，叙述了上世纪六七十年代，九寨沟在林场斧钺下满目疮痍的悲怆。作为亲历者，他怀着欣悦之情，记录了九寨沟走出厄运、着力保护的艰难历程；作为管理者，他以客观的态度，讲述了八十年代九寨沟开发伊始的动人故事；作为文化人，他以极个性的审美视角和赏景体验，介绍了“童话世界”九寨沟的奇异景色以及藏族人家那些原生态的风俗民情。

音乐 · MUSIC

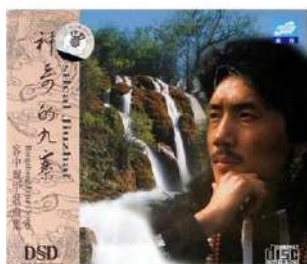


如诗般宁静

演奏者：黄永灿



黄永灿是一位与诗意、与冥想、与心灵无法脱离关系的新世纪日本钢琴家，以极具个人特色的治疗系音乐活跃于日本音乐圈。2001年，黄永灿为NHK及Hi Vison特别节目《九寨沟：从水与林中诞生的奇迹》纪录片作曲及即兴演奏，专辑2008年台湾出版，名为《如诗般宁静》。



神奇的九寨

演唱者：容中尔甲



“噢.....神奇的九寨。！噢.....人间的天堂！”这是很多人心中无法忘却的旋律。这首歌作为九寨沟旅游文化产品，经尔甲演绎后迅速在全国各地传唱。尔甲创作、演唱的作品巧妙地将藏民族传统音乐与现代流行音乐融为一体，在中国流行乐坛中风格独树一帜。



责任编辑：Jane即是美、王小毛



顾问介绍

格桑梅朵

格桑花盛开，云朵般安详，舞动久远的霓裳，九寨如梦，花影在海子里酝酿，我是淳朴的藏家姑娘，格桑梅朵。



顾问介绍

烟烟

伪文青，伪驴友，不喜景点，不喜挑战自我，吃货一枚，除了不能吃苦什么都吃。



* 感谢 ©wei 提供封面图片。



顾问介绍

hello猫哆哩

美女主播。多次往返于四川各个美丽的地方。一部相机，一颗说走就走的心，一直在路上。



特别感谢 以下用户的贡献：

zsm1383、介宝、孩提娃娃、散石4005、277403271、翟猫猫不宅、徐狮子、烟烟、触不到他距离、芝麻胡胡2012、gmchen、x0112、qian_0_wei、（排名不分先后）



* 本攻略图片均由用户提供，如有侵犯到您的权益，请及时与我们联系。



合作伙伴

旅游攻略 <http://www.imlvyou.com>

你的位置

期待你的参与：)



让旅行更简单