

『香格里拉·康巴文化』品牌丛书

甘孜

自助游手册

格绒追美 洼西彭错 编著

四川出版集团
四川民族出版社



GANZHI ZHOUYOU SHOUCE

『香格里拉·康巴文化』品牌丛书

甘孜 自助游手册

格绒追美 洼西彭错 编著

四川出版集团
四川民族出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

甘孜自助游手册/格绒追美, 洼西彭错著. —2 版. —成

都: 四川民族出版社, 2007. 10

(香格里拉·康巴文化品牌丛书)

ISBN 978-7-5409-3574-0

I. 甘… II. ①格…②洼… III. 旅游指南—甘孜藏族自

治州 IV. K928.971.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 161658 号

甘孜藏族自治州旅游局 监制



甘孜自助游手册

Gan Zi Zi Zhu You Shou Ce

编 著 格绒追美 洼西彭错

出 版 人 罗 勇

责任编辑 阿旺泽仁扎西 黄 玮

出版发行 四川出版集团

四川民族出版社 (成都三洞桥路 12 号)

电 话 (028) 87734153 [发行部]

电 话 (028) 87734207 [编辑部]

邮政编码 610031

印 刷 四川新华印刷厂

成品尺寸 240mm×165mm

印 张 12.625

字 数 201 千

版 次 2007 年 10 月第二版

印 次 2007 年 10 月第二次印刷

书 号 ISBN 978-7-5409-3574-0

定 价 38.00 元



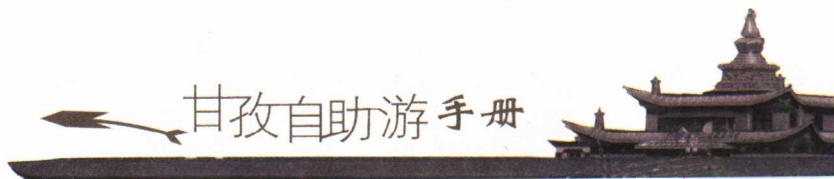
◆ 尧斯丹

当香格里拉世纪之争终于尘埃落定，当康巴文化热在海内外逐渐升温，中华人民共和国第一个成立的民族区域自治政权——四川省甘孜藏族自治州（即原西康省藏族自治区）越来越吸引世人的眼球。

甘孜州幅员15.6万平方公里，占四川省总面积的三分之一，是香格里拉的核心区，是四川省旅游“西环线”的黄金路段，其自然资源得天独厚，文化资源别具特色，汇集了众多的知名品牌和景区景点。在2005年《中国国家地理》杂志举办的“选美中国”评选活动中，甘孜州成为获奖数量最多、可进入性最强、可开发度最高的地区。作为四川省人民政府指定的全省旅游精品规划项目，《四川香格里拉生态旅游区规划建设方案》已经正式批准实施。为紧紧抓住全省旅游发展重点西移的历史机遇，加强旅游资源的综合开发利用，甘孜州正在加大开发力度，力争在不长的时间内，将香格里拉甘孜景区建成国际一流的生态旅游目的地。

康巴地区是我国的第二大藏区，甘孜州是康巴藏区的主体和腹心地带。在漫长的历史发展过程中，康巴地区各族人民创造并积淀下来的物质文明与精神文明的总和就是康巴文化。康巴文化以藏文化为主体，兼容其他民族文化，具有多元性、复合性特色。康巴文化的核心是人与自然和谐统一、不同文化和谐兼容、人与人和谐共处的“香格里拉”人文意境。康巴文化的精髓是纵横驰骋、一往无前、生生不息的岭·格萨尔人文精神。康巴文化有着历史积淀丰厚、内涵博大精深、形态多姿多彩、地方特色浓郁的特点，以及不可替代的、独特的、持久的人文魅力。

当我们迎来新世纪的朝阳，时代吹响了西部大开发的号角。从某种意义上说，西部大开发的一个重要内容就是文化的大开发。四川省在西部地区举足轻重，并作出了建设西部文化强省的战略决策。甘孜州山川秀丽、物华天宝、历史悠久、文化灿烂，被誉为大自然博物馆和文化人类学宝库。本着“山水为形、文化为魂”的理念，深入挖掘、整合康巴文化优势资源，大力培育民族文





化产业势在必行、刻不容缓，同时，以充满神奇魅力的康巴文化与秀丽壮美的自然景观相结合，大力发展旅游产业，将使康巴地区在国内外旅游业中凸现巨大的爆发力和坚实的底气。毫无疑问，民族文化产业和文化旅游产业必将成为21世纪甘孜州振兴民族经济的支柱产业和新的经济增长点。

中共甘孜州委、州人民政府和四川出版集团、四川民族出版社为了紧密配合省、州推进实施文化旅游产业发展战略，联合出版发行“香格里拉·康巴文化”品牌丛书，可谓意义深远、功莫大焉。这套品牌丛书一共10本，其内容包罗万象，既是对康巴文化的一次全景式扫描，又可作为旅游指南。该丛书全由工作和生活在甘孜州内的本土作家精心创作，我们期望通过他们最直接、最真切的体验，从深层次的角度去发掘这块神奇土地所积淀的文化底蕴，展现旅游文化品牌的人文意境和斑斓色彩，从而传播康巴文化，推广旅游精品，激发读者对康巴文化的兴趣和前往香格里拉旅游的愿望。

是为序。

世界的香格里拉

◆ 泽波

很多人都会唱那首动听的《康定情歌》，却不知道康定就是四川甘孜藏族自治州的州府，更谈不上对世界地质奇观——处在横断山脉中段多彩的康巴地区有深切的了解。今天，康巴成为了国内外关注的焦点，对甘孜、昌都、迪庆——那个中国最美丽的地方，香格里拉的核心区，背包客说：这里的每一公里都精彩；地理学家说：这里是中国山河的异端；人类学家说：这里是民族迁徙的大走廊。

其实，早在上个世纪二三十年代，美籍奥地利植物学家、地理学家和人类学家约瑟夫·洛克以美国《国家地理杂志》、美国农业部、美国哈佛大学植物研究所的探险家、撰稿人、摄影家的身份对稻城贡嘎岭（即亚丁）、木雅贡嘎（即蜀山之王贡嘎山）等地进行了科学考察和探险采访活动，并和其他的外国探险家一起把它们的神秘的绝世美景介绍给了世界，引起了巨大的轰动。正是这些文字、图片对心灵的启迪和震撼，詹姆斯·希尔顿才进一步追溯藏文化香巴拉的圣境，描绘出了“香格里拉”这样一个世外桃源和理想国度。

香格里拉是一个极具含金量的世界级旅游品牌，是世界自然生态旅游和生物多样化的胜地，也是以藏文化为主体的多样性文化和人类学的宝库。它的核心区是四川甘孜藏族自治州、云南迪庆藏族自治州和西藏昌都地区。这里也是拥有罕见的复杂多样自然带的横断山区，是藏族传统的康巴地域。这片川、滇、藏三省区交界的香格里拉“金三角”在不远的将来必将成为我国新世纪重点发展和对外推介的黄金旅游区，必将成为我国西部尤其是西南旅游业发展的龙头和重点区域。这个旅游小册子正是为了使更多的人了解这片区域旅游的情况，为了使国内外游客游览甘孜更加方便而编著的。

雪山巍峨，峡谷幽深，江河奔腾，湖泊如玉，森林葱郁，草原丰茂，百花吐香，牛羊成群……漫步于这个绚丽多姿的自然画廊，感受着源远流长的民族文化以及人与自然和谐共存的世外桃源，你会禁不住发出这样的欢呼：啊，这里是人间的天堂，是理想的乐园，是世界的香格里拉！

朋友，来吧！让我们一起出发，走进神秘诱人的香格里拉……



甘孜州旅游线路示意图





“香格里拉·康巴文化”

品牌丛书编委会

顾问	尧斯丹		
主任	莫世行	泽波	
副主任	罗勇	王怀林	陈加林
成员	拥措	陈思俊	毕世祥
	宋兴富	泽仁扎西	马晓峰



目 录

序

甘孜藏族自治州旅游概说 (1)

东部环贡嘎山精品旅游区 (8)

●康定 (10)

跑马山风景区/木格措风景区/新都桥风景区/
塔公风景区/贡嘎西南坡景区/康定城区景观/节日风情

●泸定 (30)

泸定桥/二郎山/贡嘎山海螺沟冰川森林公园/
贡嘎山风景名胜

●丹巴 (42)

历史沿革/墨尔多神山/党岭自然风景区/丹巴古碉/
甲居藏寨/美人古/中路古遗址/丹巴风情

●九龙 (54)

伍须海风景区/猎塔湖风景区/瓦灰山风景区/节日风情

●道孚 (60)

玉科大草原/龙灯大草原/道孚民居/八美石林/惠远寺/
灵雀寺/胜利塔/神秘的扎坝走婚习俗

南部香格里拉精品旅游区 (68)

●稻城 (70)

海子山自然保护区/奔波寺/贡嘎朗吉岭寺/亚丁景区/
俄初山/茹布扎卡温泉/特色风情撷趣

●乡城 (80)

香巴拉七湖景区/然乌温泉景区/尼丁峡谷/桑披岭寺/
白色藏房/特色风情撷趣

●得荣 (90)

下拥自然生态保护区/翁甲神山景区/嘎金雪山景区/
金沙江第一湾/特色风情撷趣

●巴塘 (96)

措普沟自然保护区/竹巴龙矮岩羊自然保护区/金沙江峡谷/
特色风情撷趣

●理塘 (102)

格聂风景区/长青春科尔寺/毛垭草原、温泉/特色风情撷趣

●雅江 (108)

雅砻江走婚大峡谷/帕姆岭生态旅游/郭岗顶风景区/
康巴汉子村/德差景区/格西沟自然保护区





北部格萨尔文化精品旅游区 (116)

●德格 (118)

玉龙拉措风景区/雀儿山/德格印经院/更庆寺/八邦寺/
竹庆寺/满金寺/岭●格萨尔诞生地阿须草原

●甘孜 (128)

草原生态系统观光区/高山峡谷景观区/雅砻江河谷景观区/
甘孜寺/白利寺/石棺墓葬群/特色风情撷趣

●石渠 (136)

扎溪卡草原/洛须白鹿自然保护区/长沙贡马自然保护区/
世界之最的巴格玛尼墙/色须寺/特色风情撷趣

●白玉 (142)

火龙沟人文生态景区/山岩戈巴/察青松多白唇鹿自然保护区/
滴水岩/白玉寺/嘎拖寺/特色风情撷趣

●新龙 (154)

扎呷神山/日巴雪山/拉日马草原/措卡湖/格日沟溶洞/
安章寺/土木寺/益西寺/节日风情

●炉霍 (160)

喀瓦拉翁景区/宗塔草原景区/寿灵寺/古石棺墓葬群/
关门石景区/卡萨湖景区/特色风情撷趣

●色达 (168)

邓登曲登佛塔/洞嘎寺/拉则寺/坛城佛塔/格萨尔石刻群/
珠日神山/紫铜金马塑像/特色风情撷趣

甘孜州旅游信息表 (174)

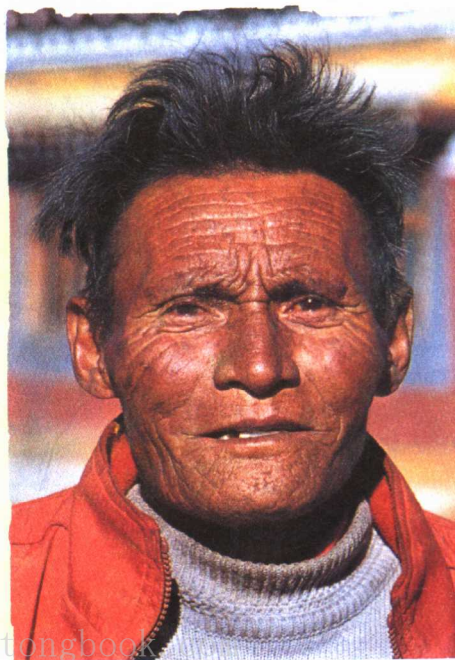
附录 (178)

●迪庆 (180)

碧塔海/松赞林寺/梅里雪山/白水台/纳帕海/东竹林寺/
虎跳峡/哈巴雪山

●昌都 (186)

茶马古道滇藏线/茶马古道川藏北线/茶马古道川藏南线/
茶马古道支线/特色风情撷趣



甘孜藏族自治州旅游概说

- 中国香格里拉旅游核心区
- 康定情歌的故乡
- 康巴文化的发祥地
- 茶马古道的中心
- 岭·格萨尔王的故里
- 嘉绒风情之乡
- 中国最美丽的地方

甘孜藏族自治州位于四川省西部，青藏高原东南缘，俗称康巴或康区。甘孜，藏语意为洁白美丽，是新中国最早成立的专区级民族自治州（成立于1950年11月24日）。其前身为西康省藏族自治区。独特的地理位置和气候条件造就了甘孜州得天独厚、独具特色的自然生态旅游资源，它是大自然气韵天成的自然公园和地质博物馆，是世界上保存最完整的生态地带之一，是中国气候垂直带谱和动植物资源分布最多的地区，是中国重要的天然物种基因库，是人与自然和谐相处的圣洁家园，也是古代南北民族频繁迁徙的民族走廊。藏文化和各种文化在这里交流融合，孕育了博大精深的康巴文化和绚丽多彩的民俗风情，被誉为“中国人文·生态旅游第一州”。甘孜藏族自治州也是世界旅游组织确定的推向世界旅游市场的自然生态旅游和康巴文化旅游的目的地。

东部，环贡嘎山世界精品旅游区，四川省三大精品环线之一——西环线贯穿其间，主要有贡嘎山国家级风景名胜区（涵盖康定、泸定、九龙三县），“藏房艺术之乡”道孚、丹巴（古碉、甲居藏寨、美人谷）；南部，香格里拉生态精品旅游区，主要有“世界人与生物圈保护区网络成员”稻城亚丁，中国西部太阳谷得荣，香巴拉乡城，“中国弦子之乡”巴塘，“草原圣城”理塘，雅江郭岗顶；北部，格萨尔文化旅游区，主要有“雪域文化宝库”德格印经院，五大教派名寺，格萨尔文化旅游长廊等。

2005年，《中国国家地理》杂志举办的“选美中国”评选活动中，甘孜州名列全国地区之首。贡嘎山、亚丁“三怙主”神山被评为中国最美的

名山；海螺沟冰川被评为中国最美的冰川；丹巴甲居藏寨被评为中国最美的乡村古镇；川西高寒草原被评为中国最美的草原。

地理位置

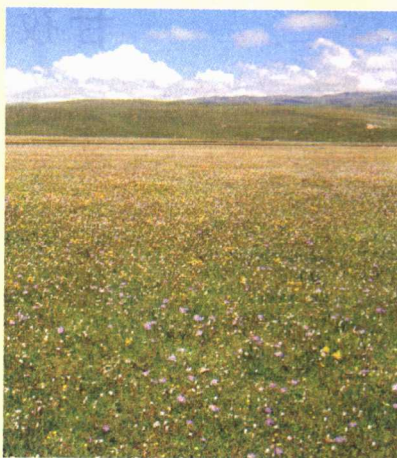
甘孜州位于四川省西部青藏高原东南缘，四川盆地向青藏高原的过渡地带，属中国著名的横断山脉，介于东经 $98^{\circ}\sim 102^{\circ}$ 、北纬 $28^{\circ}\sim 34^{\circ}$ 之间。地势北高南低，平均海拔3500米以上，大雪山和沙鲁里山纵贯全境，长江上游的重要支流金沙江、雅砻江、大渡河以及众多的河流，汇冰川融雪小溪泉水，奔腾湍急，周围是高山，形成两山夹一川或两川夹一山的地形，有些地方相对高度悬殊，地形地貌多样，为世所罕见。高洁的雪山，晶莹的冰川，广阔的草原，深邃的河谷，葱郁的森林，多彩的瀑布、温泉等混合交织，构成了壮丽的高原景色。

面积、人口、民族区划

全州面积15.3万平方公里，相当于山东省的面积，总人口90万，是以藏族为主体的民族自治州，境内有25个民族，其中藏族占全州总人口的77.84%，另有汉、彝、回、羌、纳西等民族；泸定县是州内唯一的汉族聚居县；彝族主要分布在九龙县。全州辖18个县：康定、泸定、丹巴、九龙、道孚、炉霍、甘孜、德格、色达、石渠、新龙、雅江、白玉、理塘、巴塘、稻城、乡城、得荣。自治州州府——康定（又被称为情歌的故乡），为全州政治、经济、文化中心。

自然气候

甘孜气候为大陆性季风高原型气候，旱、雨季分明，全年降水量500~800毫米，降水量分布的特点是：东南部多，向西北逐渐递减。



气候随海拔的高低而不同。全州可分为6种气候带：高山寒带（石渠、色达县），高山亚寒带（理塘县）；山地寒温带（稻城、甘孜、炉霍、德格等县），山地凉温带（新龙、白玉、道孚、康定、九龙等县），山地暖温带（雅江、乡城、巴塘等县）；河谷亚热带（得荣、丹巴、泸定等县）。

历史沿革

据记载，公元前135年，西汉王朝设置牦牛县，隶沈黎郡，辖今甘孜州东、南部地区各部落。唐代在黎、雅等设置一百余个羁縻州，今甘孜州东部大部分地区均包括在内。元代创立土司制度，今甘孜州绝大部分地区在当时均属“吐蕃等路宣慰司都元帅府”管辖。唐代以来，兴起“茶马互市”，汉藏之间经贸文化交流频繁。清代土司制度发展到顶峰，先后在康区分封大小土司122员，其中宣慰司4个，宣抚司4个，安抚司13个，长官司16个，土千户5个，土百户80个，由朝廷发给印信、号纸（土百户只发号纸）。清光绪三十二年（1906年），康区实行“改土归流”，废除土司制度，按统一行政设置道、府、州、县，由朝廷派遣流官直接进行统治。民国初年，在康区设川边特别行政区。1939年，西康省成立，省会设康定，辖宁属（今凉山州）、雅属（今雅安地区）和康属（今甘孜州及西藏昌都地区）3区。今甘孜州各县分属第一、第二、第四、第五行政督察区。解放后，按照中国共产党的民族区域自治政策，1950年11月成立西康省藏族自治州，后更名为西康省藏族自治州，最后定名为四川省甘孜藏族自治州。原辖21县，1979年撤消乾宁、义敦、邓柯3县，现辖18县。

资源

矿产资源：甘孜州矿产丰富，已勘探发现的主要有金、银、铜、锂、铂、镍、铍、钨、锡、铅、锌、石棉、云母、汞、大理石等数十种。品质高、储量大，开发前景十分可观。白玉县呷村多金属矿，国内外罕见。丹巴铂锡矿，还伴有铜、银、金等，是西南少有的大型矿藏之一。九龙里伍铜矿，是州内大型骨干企业，此外，甘孜州还盛产沙金。

土地资源：甘孜州地域辽阔。全州有天然草场933.8万公顷，是全国五大牧区之一。草原上生长着180余种牧草。家畜中尤以牦牛著称。牦牛肉、奶、毛兼用，称为“高原之舟”。全州林地面积1367.35万公顷，木材蓄积量约3.6亿立方米，树木有32种，分9科，15种，其中紫果云杉、高山松、冷杉、红桦等均属珍贵树种。金沙江、雅砻江、大渡河及其支流沿岸冲积平原台地，是主要农业区，作物因海拔高低而异，青稞是藏族的主要食物。

能源资源：甘孜州三大河流及其支流水系发达，水量丰富，落差大，分布广，水力蕴蓄量近4000万千瓦，具有极大的开发价值。同时，由于地质构造运动活跃，断裂带空隙多，温泉遍布各地，有的温泉温度达90℃以上。

野生植物资源：甘孜州利用较广的野生资源植物有850种以上，按用途可分为药用植物、油料、栲胶、纤维、芳香油、蔬菜等8种，以药用植物最多，最负盛名的有虫草、贝母、知母、大黄、天麻、黄花、雪莲花、雪上一枝蒿等，其中虫草、贝母、知母、大黄等尤为受欢迎，远销国内外。

交通、通讯

甘孜州是内地通往西藏的重要通道。有两条最著名的川藏公路：317线（川藏北线）和318线（川藏南线）。川藏公路始于四川成都，经雅安、康定，在新都桥分为南北两线，贯穿甘孜州全境，是甘孜州的主要干道。各县均在318或317国道沿线。二郎山隧道开通后，交通变得更为便捷。成都到康定，一般只需四个多小时，康定到各县都是柏油路。在各县城，重点景区及重要公路沿线都开通了移动电话。互联网较普及，县城里开有网吧，建有IC电话亭。

另外，甘孜藏医藏药独具特色，是南派藏药的发祥地，也是祖国医学宝库中的一块瑰宝，藏药远销国内外。

旅游资源

甘孜州地处青藏高原和四川盆地的过渡地带，气候带谱完整，地形地貌复杂，由于特定的地理位置和气候条件，构成了独特的山地景观、湖泊景观、冰川景观、生物景观



和气候景观。有巍峨的雪峰，有完整古朴的原始森林，有百花盛开绮丽斑斓的草原，有碧绿如玉的高原湖泊，有幽深的峡谷，气势磅礴的飞瀑，有众多热泉群等。全州有“世界人与生物圈保护区网络成员单位”1处（稻城亚丁）；国家重点文物保护单位2处、省级文物保护单位6处；国家级风景、自然区保护面积有3万公顷，占全州土地面积的26.3%，居四川省第一位；国家级风景名胜区1处，省级风景名胜区1处；国家级自然保护区2处，省级自然保护区16处；全州分布重点保护植物33种，濒危植物13种，渐危植物13种，重点保护野生动物88种，占全国的24%；国家森林公园1处，国家地质公园1处；主要自然生态旅游区20处，570余座藏传佛教寺庙。积淀深厚的康巴文化孕育了灿烂的民族文化艺术和多彩的民族风情，构成了极其丰富的人文景观，因而，这里是旅游观光、休闲度假、宗教朝圣、温泉泡身、文艺创作、科研考察和登山、漂流、猎奇、探险的理想之地。

民风民俗

传统歌舞：甘孜地区被誉为“歌舞的海洋”，人人能歌善舞，有“会说话就会唱歌，能走路就会跳舞”之誉。舞蹈形式主要有弦子、锅庄、踢踏舞、铃鼓舞4类。民歌分为谐体和鲁体两类，都具有浓郁的民族特色和浪漫的艺术色彩。

藏戏：藏戏是藏族人民喜闻乐见的剧种，是集歌舞、说唱等形式的综合艺术。演员根据不同角色化装或戴面具。表演程序大体分为序幕、正剧演出和向观众祝福3部分。藏戏剧目独树一帜，形成流派，为甘孜地区藏戏的典型代表。

传统绘画及工艺：甘孜地区绘画主要见诸寺庙建筑中的壁画、版画、唐卡画。其中，唐卡画尤负盛名。德格八邦寺高僧通拉泽翁是创作现代传统唐卡画的主要代表人物。此外，泥塑、木雕、石刻、制作酥油花及各种面具的工艺，在甘孜地区也有悠久的历史。

建筑：甘孜地区的建筑依据高原特殊的自然条件和自身的审美观念，就地取材，形成独具特色的建筑风格和体系，寺庙是甘孜地区建筑的精华，规模宏大，气宇非凡，民居闻名于世，被称为“康巴名片”。

礼俗：甘孜藏族热情好客，注重礼貌。在宾客临门、探亲访友或其他社交活动中，常用敬献哈达表示礼貌。哈达为绢丝所织长巾，以白色为主，也有红、黄、浅蓝等色。主人向客人捧献哈达表示敬意，祝福吉祥。客人茶碗里的茶必需斟满，喝过一口，主人立即再斟；客人告辞时，要将茶碗里的茶喝完。有些地方有禁忌风俗。如家中有重病人，严禁外人进屋

时，即在门前垒一堆石块。出远门时忌讳家中的人在当天扫地等。

服饰：藏族服装美观大方，色彩鲜艳，尤喜白、大红、蔚蓝、粉红、桃红、橘黄等色。男装为右襟留脐短装，外罩宽袖长袍，以长带束于腰际，前摆平直，后摆折纹，衣边缀以氍毹、豹皮、水獭皮等，腰佩短刀、火链，头戴呢礼帽、金盏窝帽或狐皮帽。女装有两种，一与男装相似，但长及脚背；一为长袖短衫，外罩坎肩，腰束彩带，并系绚丽围裙。妇女发式及头饰因地区而异，或发扎彩色丝线，或编成细辫散披背后，或梳大辫盘于头。牧区妇女喜欢在细辫上穿珠吊玉，额前发间戴密蜡珠宝，手戴戒指玉镯，颈挂珊瑚或绿玉项链，走起路来丁当作响。

历算：甘孜藏族通用藏历。藏历为阴阳合历，吸收了汉族和其他民族的天文历算知识，又具有自己的特点。藏历1年为365日，分12个太阳月，大月30天，小月29天，65个月中加2个闰月，用以进行取整，60年为一“饶迥”（相当于夏历中的“甲子”）。又把一昼夜分为龙、蛇、马、羊、猴、鸡、狗、猪、鼠、牛、虎、兔12个时辰。

节日：甘孜地区藏族的节日主要有藏历新年、民间传统节日和宗教节日活动（见173页甘孜州主要节庆活动表）。

丧葬：甘孜地区藏族的葬仪有塔葬、天葬、水葬、土葬、火葬5种。塔葬仅用于高僧大德，将遗体葬于经塔之中，天葬、火葬、水葬较为普遍。

