



康定 · 攻略

第一版

浪花是情，白云成歌

7 个经典景点

2 条经典路线

3 位达人精心推荐

11 位用户亲身体会





康定·攻略

——浪花是情，白云成歌

关键词	情歌 跑马 摄影天堂 塔公
费用	500-2000元
天数	2-4天
舒适程度	一般

目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
交通	03
景点	04
活动	06
餐饮	06
住宿	07
购物	08
实用信息	08
背景	08
推荐行程	09
跟着他们去旅行	09



康定情歌 by 彼岸Claire



天堂梦在天堂口 by 277403271

关于 · ABOUT

康定，一座享誉世界的历史文化名城；
康定，一座跑马山名扬五州四海，恍如仙界天外天；
康定，一曲情歌千古绝唱，醉了天下多少有情人；
康定，茶马互市的重镇，锅庄文化的发祥地；
康定，贡嘎山国家级风景名胜的一颗明珠。

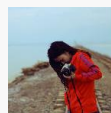
康定，一个为“情”而生、为“歌”而狂的魅力小城，既有康巴汉子的豪迈威武，亦如江南女子般的温婉妩媚，让多少有情人狂乱迷醉。

这里既是重要的旅游目的地，也是甘孜州旅游的中转站，主要旅游景点有木格措、跑马山、塔公草原、莲花湖、新都桥、金刚寺等。

这里布满山村小路，这里牧歌向晚，炊烟招魂。在林中路穿行，在落叶中迷津。呼吸青草的气息，抵达意境中的田园和村庄。

康定，浪花是情，白云成歌。

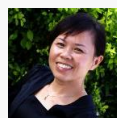
印象 · IMPRESSION



[277403271](#)

这是第二次走康定-国道318这条线。318 - 朝圣的川藏线，无数朝圣者 徒步者 驴友 背包族 搭车族...都拜倒在她的石榴裙下。所以我们相信，即使是第二次走，也会在路上遇到更新的人和事。

——《四月康定，放逐在木格措》



[云淡风轻宁](#)

深秋初冬之际，有幸意外深入川西腹地，领略自然美景的湛蓝与纯净，体味茶马古道的艰辛与沧桑，感受康巴文化的古朴与繁盛，心，为之而沉醉.....

——《沉醉天下有情人——康定“情歌”》



[淡然Karen](#)

美丽的川西高原，每次去的时候都很兴奋。以前和朋友一起自己开车，这次和同事一起去，他们都是第一次，特别刺激，嘿嘿。每年都想往里面看看，夏天和秋天的景色最美。但是路途比较遥远，而且路况都是盘山路，所以要车技好的朋友才能去哦，注意安全。

——《色影天堂——秋色新都桥》



亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 溜溜的跑马



康定草原上 by 277403271

康定这座文化之城留给世人最深刻的印象就是“溜溜的跑马”。

No.2 蜀山之王



贡嘎雪山 by 宿苏Suzy

贡嘎雪山是遗落在人间的天堂，风在这里止步。

No.3 藏传佛教



塔公 by 彼岸Claire

这是一个菩萨喜欢的地方。

No.4 野生菌



跑马山的野生菌 by 唐僧会妖精

在这个高海拔的草原上，到处都是可以食用的野生菌。

No.5 摄影天堂



新都桥 by 林启万

川西的平原风光美丽地绽放，这是令人神往的“光与影的世界”。

No.6 天边的村落



村落 by 颀圮的华年

奇异壮丽的自然景观，旖旎瑰丽的民族风情，古老而神秘。



有问必答 · FAQ

问：什么季节去康定比较合适？

5-7月份是一年中天气最好的时刻，在雨季和旱季的交替期；而7、8月份，蓝天白云下的草原开满了各种颜色的小野花，相当漂亮，当然，这个时候雨水也比较多，说不定你正在拍摄，雨就会不期而遇。去贡嘎雪山的话建议别在雨季去；去新都桥9、10月份更美。

问：住宿条件如何，需要预定吗？

康定城内的住宿比较方便，条件较好。在康定汽车站附近有许多民营小旅馆，如果你是赶第二天的早班车，住在这里是不错的选择。这些旅馆大多5-20元/床，有基本的洗漱设备，卫生条件尚可。如果你有更高的要求，附近还有新建的宾馆，各种价位的都有，可以砍价。

问：会有高原反应吗？

康定海拔2600米左右，这个海拔一般不会对人带来高原反应。如果在野外作业，则还是得保护好自己，海螺沟海拔2200至3200米左右，康巴第一关折多山的海拔是4298米，而贡嘎雪山峰群的海拔更高，很多是六七千米的海拔。

问：康定有什么银行，取钱方便吗？

康定作为川西甘孜州的首府，四大银行和邮政储蓄在这里都有很多取款点，在县城取钱非常方便。

问：去康定是否需要特别带什么药？

可以携带少量肠胃药、感冒药等常用药品和维生素。当地海拔约为2600米以上，区域内海拔差异变化大，可携带一些缓解高原反应的药，如红景天和高原安，国内很多药店都能买到。县城内也有不少药店。

交通 · TRANSPORTATION

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

到康定一般可通过飞机、客车、自驾、骑行、搭顺风车等几种方式。康定没有火车站，一般都是从成都中转到达。康定城不大，城内交通比较方便。

飞机

康定机场地处康定县折多山斯木措，是世界海拔第二高的机场，也被称为是最美丽的景观机场。值得一提的是，由于机场的海拔太高，为4280米，这里的飞行员都需要戴着氧气罩驾驶。

目前开通以下航线：

成都双流-康定 07:15-08:10 每天一班

康定-成都双流 08:55-09:45 每天一班

重庆江北-康定 07:10-08:10 周二、四、六

康定-重庆江北 08:50-09:50 周二、四、六

康定机场周边没有公交车和正规的出租车，游客可以乘坐机场大巴前往康定县城，大约一个小时车程。

县城机场售票中心提供大巴接送游客，大巴发车时间在早上六点左右。详情可以咨询售票中心，电话是0836-2871111。

汽车

1、成都新南门旅游客运中心、石羊车站、城北汽车站都有成都—康定的班车，票价为107-127元不等。

成都新南门客运中心电话：028-85433609

甘孜州康定汽车站电话：0836-2822211

2、泸定到康定可乘塔纳轿车前往，1小时左右即到，15元/人，够四五人就发车。

自驾

1、从成都出发，沿318国道西行，走成雅高速公路到达雅安，过天全县后，连续弯道和急弯较多，需小心驾车。如今的二郎山全线已完工，路况非常好，保持60码的速度都没有问题，很轻松就可以到达康定了。

2、从成都出发经卧龙自然保护区、小金(四姑娘山)、丹巴到达康定，全程504千米。

自驾

1、从成都出发，沿318国道西行，走成雅高速公路到达雅安，过天全县后，连续弯道和急弯较多，需小心驾车。如今的二郎山全线已完工，路况非常好，保持60码的速度都没有问题，很轻松就可以到达康定了。

2、从成都出发经卧龙自然保护区、小金(四姑娘山)、丹巴到达康定，全程504千米。

骑行

从成都到康定的公路路况很好，但由于要翻山，很多急弯，两边是悬崖峭壁，无论是自行车骑行还是摩托车骑行都一定要小心。经历较长的连续上坡与连续下坡，一定要及时检查刹车系统的灵活性，刹车片磨损的要及时更换。

徒步

川藏线是徒步者的心中的一条理想路线，每年有大批徒步者走上这条路。徒步者们都有一腔热血的心，认为徒步才是王道。但是，真正靠徒步走完全程的还是极少数，大部分人还是打着“徒步”的名义而搭顺风车的时间比较多。

搭顺风车

背包旅行者，要搭顺风车，度小游有几点建议：

1、国际通用竖起大拇指的手势，中国司机不一定看得懂，建议改成大幅度大幅度的招手，因为司机反应过来的机会一瞬即逝；

2、旅行社的车一般不会停，除非遇到空车和好心司机，别人包车和拼车的一般也不会停，会搭你的，比较多的是自驾游司机；

3、一个人招顺风车的几率会更大，汉族司机更倾向于搭单身女性，藏族司机更倾向于搭单身男性。

4、川藏线上徒步搭顺风车的人，在每年七八月份的时候多到泛滥，甚至引起部分司机的反感，要做好心理准备。



June1988lj

难得有一周的假期，怀着无比激动的心情去忙里偷个闲。去哪里捏？当然是到几年前就心心念念的康定去看看那个“跑马溜溜的山上”。Gogo!上车，出发！

……景色太过迷人，我哇，我哇，我哇哇哇！

——《坐着车去康定》

当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

公交

康定有两条公交。

1. 县政府-康中校-南郊站-公主桥-将军桥-彩虹桥-西大街-北门站。
2. 县委-康中校-南郊站-公主桥-将军桥-彩虹桥-东关车站。

时间：7:00-23:30。

出租车

出租车3元/千米起价，1千米后按1.2元/千米计价，如果只在城里转，一般不会超过5元。康定城内跑近郊的出租车多集中在长城宾馆对面的一个小停车场和沿河东路下桥的桥头处，主要去往姑咱镇和泸定。到木格措或塔公也可在这里找车，司机都愿意跑这些地方。另外也可到康定客运站的调度室打听包车事宜。城内只有出租车，没有三轮车，不管是人力还是机动车都没有。

景点 · SIGHTS

跑马山

这座大山雄豪磅礴，绵延之处有名字的不下百个。他们都是大雪山属下的家族，都有奇闻传说，依稀辨出各自历史的行踪。康定城自古就由三座山拱卫着。站在城东南的跑马山，藏名叫“拉姆则”，意为仙子山。由城内登山，山似无脊、谐音名南无脊山。这山顶有高山湖泊五色海，所以又名叫五色海子山。

景区在康定县城边上，最好走路过去，也可以打车，由于跑马山不能全程通公路，上山还很有一点费事，体力好的人，也需要2小时左右。但现在有了索道上山最多15分钟左右就能到山顶了。跑马山因《康定情歌》而扬名全国，在此可以俯瞰康定全城。不过当地人自嘲“不到跑马山终生遗憾，到了跑马山遗憾终生”。

门票：80元，包含50元门票和30元索道

开放时间：8:00-18:00

建议游玩时间：4小时

地址：向阳街与三一八国道交界处

木格措

坐落于康定城郊的木格措景区以高原湖泊、原始森林、温泉、雪峰、奇山异石及长达8公里的干瀑峡，构成了秀丽多彩的景观。景点配置巧夺天工，是一处游览、娱乐、观赏、休息、疗养、健身、避暑、科考的理想胜地。木格措四周被群山、森林、草原环抱，红海、黑海、白海等几十个小海子围绕着她，犹如众星捧月。木格措出海口左面的山峰名犀牛峰，月明星稀的夜晚，如水的月光泼洒在山峰上，那柄朝天的犀牛角会发出银色的寒光。

一日四时景，早晚不同天。清晨，雾锁海面，银龙般的云雾在水面翻卷，出现“双雾坠海”的动人景观。朝阳射向海面时，波光粼粼，湖光倒影千变万化，令人眼花缭乱。午后微风拂面时，海面上“无风三尺浪，翻卷千堆雪”，站在海滨沙滩上，遥望雾霭烟笼的远方，犹如来到了天涯海角。夕阳西下，余辉洒满海面，流金溢彩，水天一色，群山沉寂，碧海静谧。木格措左侧的金色沙滩被誉为爱情滩，是木格措的一大亮点。秋季为最佳时节。

门票：220元（门票+观光车）、290元（门票+观光车+游船）

开放时间：7:30-16:30

建议游玩时间：5小时



木格措全貌 by 277403271

新都桥

新都桥是一片如诗如画的世外桃源。一个个典型的藏族村落依山傍水地散布在公路两旁，一条浅浅的小河与公路相依相偎地蜿蜒流淌。房前路旁矗立着一棵棵挺拔的白杨，在秋风秋阳中炫耀着特有的金黄。一群群的牦牛和山羊，点缀在新都桥田园牧歌式的图画中，平添出许多生动。远处的山脊，舒缓地在天幕上划出一道道优美的弧线。满眼蓝色、白色、金黄、黑色、绿色的饱和色块，在明丽的秋阳光线的描绘中，凸现着流畅的色彩和线条，使人恍如置身画中。神奇的光线，无垠的草原，弯弯的小溪，金黄的柏杨，山峦连绵起伏，藏寨散落其间，牛羊安详地吃草，川西的平原风光美丽地绽放。这就是新都桥，令人神往的“光与影的世界”、“摄影家的天堂”。



婚纱照 by 那个夏天008



那个夏天008

曾经觉得这也许会到我们退休以后才能有的生活。但没有想到的是，10月的新都桥之行，让我发现这样的幸福离我原来这么近。都说新都桥是摄影家的天堂，我原来只当是当地人自己说出来的广告语，10月，当我和老公驱车行驶在318国道的时候，我才发现，原来在城市之外，还有这样纯洁而美丽的地方。

——《新都桥婚纱照晒出来》



麦央er

秋天的新都桥是一幅美丽的画卷，金黄的草原，神奇的光线，悠闲的牛羊，红黄相间的树木，车子离开新都桥镇不远，就进入了长达10公里的“摄影家走廊”。

——《蜀地秋色之成都新都桥四姑娘山九寨沟》



神山 by 彼岸Claire

贡嘎雪山

贡嘎主峰海拔7556米，有“蜀山之王”的美誉，贡嘎主峰周围林立着145座海拔五六千米的冰峰，形成了群峰簇拥、雪山相接的宏伟景象。贡嘎是国际上享有盛名的高山探险和登山圣地，但贡嘎山也是最难以征服的大尺度极高山，其登顶难度远远大于珠穆朗玛峰，因此登山死亡率远远超过珠峰的14%和K2峰的30%，仅次于梅里雪山和雅拉雪山。对于登山者而言，贡嘎山具有无与伦比的吸引力，它也因此得到了“山中之王”的美誉。有人说贡嘎山是“一半在天上，一半在人间”，只有近距离感受她带给你的震撼，才会明白这里如何被称为“遗落在人间的天堂”。



punishlee

贡嘎之于我而言，就是我心中难以忘怀的情结
虽然曾经多次的经过，或是大雾弥漫，或是匆匆一瞥
直到最后，也始终没有能够真正地走近过它
但山永远都在那里，路没有了延伸，风停止了脚步
却能在内心最柔软的深处回响最初的纯粹与感动
——《贡嘎，风在这里止步》



beiliuchi

那一天，我们在贡嘎寺修整，一份普通的炒土豆被我们惊为天下美食，竟然吃了整整一锅米饭；那一天，我们阴差阳错，走到下子梅村，却意外的包到了两辆摩托车，直接到了子梅垭口；那一天，我们在子梅垭口露营，看到了漫天的星空，忍不住在凛冽的寒风中一起拍摄最美的银河。
——《贡嘎山的极限穿越，遗落在人间的天堂》



凹造型 by 宿苏Suzy

TIPS 小贴士

徒步贡嘎雪山建议装备

衣物类：防风（冲锋）衣裤、抓绒衣裤、高排汗衬衣、羽绒睡袋、防潮垫、睡袋、帽子、手套、毛袜子、高帮山地鞋、备用胶鞋。

防护类：登山杖、双人双层高山营地篷、墨镜、头灯、水壶、小刀、高倍防晒霜、唇膏、打火机、防水火柴、高山套碗、云南白药气雾剂。

食品类：准备足够5天吃的食物，还要有足够的调料。在人数较多的情况下，建议带个高压锅，可以用藏民家的火煮食物。

贡嘎山旅游攀登注意事项

- 1、认真选择登山季节和登山路线，作好充分的物资准备；
- 2、贡嘎最佳登山季是每年5-6月的旱季和雨季交替期，此时温度好雨量小；
- 3、贡嘎登顶难度极大，一般不适于业余人员尝试；

海螺沟

若想近距离一睹“蜀山之王”贡嘎山的风采，海螺沟无疑是最佳去处。除了令人震撼的大冰瀑布，在雪山下泡温泉的诱惑也让人无法抵挡。

只有去到那里你才会明白，为什么有那么多的背包客，不顾环境的恶劣，无畏路途的艰险，都要来一睹海螺沟的真容。当你在漫天飞雪时踏入蒸气滚滚的汤池，你终会幡然顿悟，四周影影绰绰的雪峰本不只是一座座高山，默然，伫立世间，更是一位位神灵，从容，护佑众生。

门票：85元（观光车70元/人，买票后可任意乘坐，四号营地上冰川的索道150元/人，含往返）。

海螺沟景区管理局电话：0836-3266203



冬日温泉 by 度小游



自行车

泡过温泉带着一身的轻松走进餐厅，从餐厅的大落地窗望出去，满眼绿色，山边的树木被自上而下的泉水一遍遍地冲刷着，叶子被清洗得晶莹剔透，显露出勃勃的生机。

——《走进川西——海螺沟》



277403271

从原始森林走进冰川要经过一段特别艰难的下坡路。走上冰川之后，冰上也并非滑，稍不注意就会落到冰川缝里去，浅则一两米，深则三四米~ 童鞋们一定要记得防滑。

——《八月，雨中海螺沟、木格措》



塔公草原

“塔公”意为“菩萨喜欢的地方”，塔公距康定县城110公里。翻越折多山，过新都桥后北行抵塔公寺，塔公寺为景区的中心。景区多数景点，景观分布于川藏公路两侧，河流、草原、森林、山体、寺庙、藏房建筑和浓郁的藏乡风情构成该风景名胜。这里每年都要举办一两次传统的赛马会，牧民们身着节日盛装，从四面八方汇集塔公草原，欢度传统的节日盛会。赛马场上骏马奔腾，惊险的马技表演阵阵掌声，欢呼声，汇成欢乐的海洋，呈现出一派颇具民族风情的高原风光。

每当夏秋之季，塔公草原风光如画，在茵茵草地上，种类繁多的野花竞相绽放，绚丽多彩。当游客徜徉于花海之中，顿感飘飘欲仙。在晨曦初露的早晨，散落在草原上的牧民的黑帐篷里炊烟袅袅，时时飘来阵阵奶香、茶香。早牧的牧民挤完牛奶后，赶着牛群走向草原的深处，时面传来阵阵吆喝声和悠扬婉转的牧歌，给大自然平添了无限生机。在花团锦簇的草地上支起帐篷，或是到牧民家中做客，去了解牧区生活，感受高原的魅力，定会给游客一种难于言表的满足。



塔公 by 彼岸Claire

塔公的传说：

“塔公”意为“菩萨喜欢的地方”，相传当年文成公主进藏时曾途经此地，公主随身携带有一尊释迦牟尼十二岁等身佛像，正当公主行经此地时，佛像突然又沉又重，怎么也抬不动。正当众人一筹莫展之时，佛像开口说话，说他喜欢这个地方不走了。可见佛像乃唐太宗赐予藏王松赞干布的珍贵礼物，不能留于此地，于是公主令随行工匠照原样复制一尊佛像供奉于此。于是塔公闻名康区，在康巴地区常有若无缘去拉萨朝圣，则到塔公寺朝拜也有同样功德的说法。

白海子

白海子位于四川康定老榆林乡旁，是一处尚未完全开发的旅游地，是位于半山的一个融雪汇积的小型高山湖泊，湖边海拔4500米。因处于雪线左右，周围基本没有植被生长，呈现出一种裸露和荒凉的自然之美。湖水本身为白色，但倒影高原的蓝天白云，色彩非常艳丽，被之前登山到此的人们誉为“终年温润如碧玉的高山海子”。

在那离天更近的地方，云雾氤氲的白海子，恬适、淡美而又宁静。如同睡卧在雪山之上，横躺在蓝天白云之下的绝世美人，披着一层曼妙的轻纱，等待我们去发现纱幔下的她。蜀山之王贡嘎神山的身边，从来就不缺乏惊艳与绝美。而白海子，就是其中一个养在深闺人未识的绝美之地。圣洁巍峨的雪山，静谧如斯的海子，灿烂夺目的花海……

在料峭的仲春时节，乍暖还寒，你可以和众多慕名而来的朝圣者一起，用一朵杜鹃花开的时间，爱上这位名叫“白海子”的佳丽。

活动 · ACTIVITIES

转山会

每年农历四月初八在跑马山举行，又称“浴佛节”，白天赛马，晚上歌舞达旦，热闹非凡，是游人感受康巴风情的好时机。

圆根灯会

每年农历十月二十四至二十六举行。又称“燃灯会”，在安觉寺、南无寺举行，期间各色酥油花与成千上万盏酥油灯交相辉映，盛况空前。

抢头水

每年农历腊月三十晚上子时举行，是炉城各族人民祈求新的一年吉祥如意的独特传统习俗。炉城各家各户都要挑着水桶，提着茶壶络绎不绝地到水井子处取水回家，其盛况空前，谁先最早取到新年第一时的吉祥头水，必定一年万事如意，如果运气好，碰上传说中的金鸭戏水，更是大吉大利。

餐饮 · EATING

到了康定建议一定要去尝尝当地的凉粉，康定凉粉在藏区是非常有名的，由当地的白豌豆精制而成，韧性很好。口味可随自己的喜好增减。现在最有名的是一家叫小兰凉粉的凉粉店。另外值得推荐的是夜市上五花八门的烧烤，蔬菜肉类无所不包，味道也很好。

从新都桥开始口味渐渐以藏式为主，蔬菜种类减少，藏式口味的糌粑，面粉，青稞，酥油茶，牛羊肉随处可见。街头小吃不仅风味十足，而且非常便宜，几元钱即可吃饱。

美食 · DELICACY

康定凉粉



康定凉粉 by 好吃嘴

特别推荐：

康定田凉粉

地址：水井子的窄巷子

提示：生意火爆，要早起排队

康定凉粉以黄凉粉著称。自制的凉粉筋丝好，切得四棱四现，厚薄均匀，光泽发亮，筷拈不断。特别讲究红油、盐酱制作，调入凉粉，食者一拌，麻、辣、香、柔、嫩，可口极了。食者络绎不绝，尤其春夏郊游，不论藏、汉、回人都要买来作上品，以佐野餐。

肥肠粉

正宗的肥肠粉选用的是上等红薯粉、菜子油及干红辣椒、花椒等原料，锅汤则是用肥肠、猪骨头等以及多种佐料熬制而成。红油飘香，霉干菜、榨菜末星星点点，炒黄豆焦黄浑圆。粉条糯软，满口留香。夹起颤巍巍的肥肠送入口中，只觉齿香细腻，清爽耐嚼。



康定肥肠粉 by 家驹

当地人推荐：

清真寺对面的传统肥肠粉



春卷



春卷 by 家驹

达人推荐：

州粮食局巷子里的回味小吃

康定很多卖馓子豆花，春卷，凉粉的小吃店。几乎是随便进一家，都能吃到。那里的小吃店都很小。春卷大概3块钱一份。

锅贴

当地人推荐：

大同小吃

地址：西大街农行斜对面



锅贴 by 家驹

汉族传统小吃，锅贴是一种煎烙的馅类小食品，制作精巧，味道精美，多以猪肉馅为常品，根据季节配以不同鲜蔬菜。锅贴的形状各地不同，一般是饺子形状。但是，在康定这个多民族聚集地，你可以吃到不一样的锅贴，味道很赞！

推荐餐馆 · RESTAURANT

磨西小解

“磨西小解”其实是一个特色烤鸡店。之所以说它特别，是因为这里烤鸡都是用最原始的方法烤出来的。第一次去“磨西小解”，说不定你就会被那种木头+铁架+泥坑的烧烤方式吸引住了，让你想起古装剧里的吃野味的豪放场面。“磨西小解”的烤鸡不仅烤法独特，吃起来更是一流，嚼在嘴里都能让人感受到一种木头纹理的清香，这时要是再来点烧土豆和几瓶啤酒，那真是美的享受。

地址：康定向阳桥

参考价：一只鸡90元

麻哥面

这是个夫妻店，招牌菜就是一碗6元普通的麻哥面，在当地人的口碑中很好，口味很地道，面很香，也很软，相当板扎，强烈推荐。

地址：康定将军桥（安觉寺对面，康定宾馆附近）

参考价：6元/碗

酸汤鸡

酸汤鸡是康定经营20多年的白酸传统鸡，白酸是用清米汤在酸汤桶中慢慢发酵而成的。这个店是贵州老板开的，只是已经在康定经营出另一种特色，当地人和本期的达人顾问强力推荐。这个店在当地人气很旺，可以先打电话订位哦亲。

地址：南郊交通花园

电话：0836-2811083

参考价：70-80元/人

丁三哥老字号

康定最富盛名的牛肉馆，牛杂汤是其招牌，牛肉蒸饺和酥油茶也不错，单品一般不超8元，很适合早餐。这是一家穆斯林餐厅。

地址：康定东大街114号

电话：0836-2834176

参考价：8元/碗

玛拉亚藏餐

这是一个华丽的藏族土司的客厅，还有穿漂亮服饰的女服务员。招牌手抓牛排38元，包子一打12-20元，酥油茶15元/壶（够5-6人）。

地址：康定沿河东路水井广场6楼

参考价：20元/人

住宿 · LODGING

康定的住宿应该算是区内最丰富的，普通的二、三星级酒店标间基本可以120元搞定，供给背包客的青年旅馆也有四五家。

登巴客栈

这是康定规模最大的旅行客栈，有两间距离不远的分店，双人房很多，比较适合国内游客的私密要求，也比较本地化，甚至还有自动麻将。客栈可以协助你找到包车，但价格并不划算。

价格：25元/床，80元/标双

地址：康定县西大街北二巷6号格萨尔酒店旁

电话：0836-2823009

汇道客栈

毫无疑问，这家客栈的木地板比康定其他客栈看起来更干净并且很温暖，可它却在子耳坡的白土坎上，每位来客都必须有爬15分钟山的耐力，不过，你只要找到康定宾馆，从左侧一直爬山就可以找到。在山上可以提供晚餐和啤酒，热水可能采用太阳能，所以最好早去洗澡。

价格：35元/床，200元/标双

地址：康定县白土坎村

电话：0836-2831100

卡萨大酒店

如果你在康区的第一站就体会到浓郁的藏族风情，那么选择这里没错。从经理到保洁员都是藏族，有些人汉语甚至不太会但能保证服务。在同价位位的酒店中，这家店的房间较大，设备显然也更干净。

价格：120-140元/标双

地址：康定东关汽车站对面

电话：0836-2879999



小东野圭吾

毕业后的这一年发生了很多事，自己在社会中的角色也从学生变为了一个社会人，对生活有了别样的感受，此次乘着年假出来旅行，这次旅行，或是我人生的一次转折点，他给我留下的不只是照片而已。从它开始，我会把我人生的足迹留下。

——《入蜀游记—康定木格措、红石滩、海螺沟》



购物 · SHOPPING

东大街清真寺以南地段，集中了不少藏族服装店和藏饰店，但实际上，大多是江浙、广东的布料，加上四川汉人师傅的剪裁。其他的一些“民族用品”店也丝毫不便宜，如果一定要买点什么，也许可以买一买藏族歌手的CD，这边的流行歌曲系统和内地的大异其趣。

如果不怕价格高，可以到村窗酒吧右边的服装店看一看，女老板和隔壁酒吧老板是一对操着娴熟英文的藏族夫妻，她店里的服饰华丽轻盈，可是一件镶金边的白色对襟藏式男上衣就可能要价200元。

假如需要补充一些旅行用品，可以去情歌广场南侧的亚拉户外店去解决你的需要。

特产 · SPECIALTY

康定的名优土特产品很多，“康定青豌豆”、“康定雪豆”、“康定花椒”、“康定核桃”等畅销全国，“张大哥”牦牛肉干更在众多土产中独占鳌头。野生食用菌的经济、营养价值都很高，其中尤以松茸（青杆菌）为上品，在康定您也能买到这种长期出口日本的野生菌。康定还盛产药用植物，名贵品有：贝母、虫草、大黄、黄芪、天麻、羌活、茯苓、当归、红景天、沙棘等。

牦牛肉干

牦牛肉营养极为丰富，高能量、低脂肪，其红血球、血红蛋白比黄牛高50%-100%，是补充能量，强健体魄的上好食品。牦牛生长在海拔3000米-5000多米的雪域高原，纯净的原始草原无污染无杂质。牦牛除觅食草原野青草外，还吃大量的冬虫夏草、三七、贝母、藏红花等珍贵药材。故藏区谚语道：“牛吃虫草，我吃牛，无病无灾药不求”。当地以“张大哥”牦牛肉干最有名。

红景天

多年生草本，株高15-35cm。生长在西藏高寒地带终年积雪的向阳坡上。性味：苦、辛；清热解毒，治咽喉痛，肺病，理气，治咽喉痛，肺病；有补肾、养心、安神、调经活血、明目之效用。是一种广受欢迎的防治高原反应的良药。

松茸

松茸是一种珍贵的真菌，营养价值很高，富含粗蛋白，粗脂肪、粗纤维和维生素B1、B2、维生素C、维生素PP等元素，不仅味道鲜美可口，还具有药用价值，能强身、益肠胃、止痛、理气化痰、驱虫及治疗糖尿病等独特功效，是老年人理想的保健食品。在欧洲、日本自古就视松茸为山珍，日本在古代还把松茸作为百姓向贵族和皇亲国戚进献的贡品之一。松茸朵头大，茎柄粗，肉质纯白细嫩，具有一股浓郁的香味，是高档宴席的佳肴。

冬虫夏草

冬虫夏草，又称虫草，它是麦角菌科真菌寄生在幼虫蛾科昆虫幼虫上的子座及幼虫尸体的复合体，主要生长在高海拔的森林草甸或草坪上；由于土质的缘故，生在森林草甸的上冬虫夏草颜色以暗黄棕色为主，生在草原上的冬虫夏草则以黄棕色为主。冬虫夏草是一种传统的名贵滋补中药材，与天然人参、鹿茸并列为三大滋补品。它药性温和，一年四季均可食用，老、少、病、弱、虚者皆宜，比其他种类的滋补品有更广泛的药用价值。

实用信息 · INFORMATION

邮局

地址：西大街148号情歌广场南侧

营业时间：8:00-17:00

紧急电话

炉城镇派出所电话：0836-2832739

甘孜州旅游局：0836-2835469

康定县旅游局：0836-2822928

银行

作为主要的城市中心，康定在情歌广场两侧，中国农业银行、中国建设银行和中国邮政储蓄的24小时非常多。

背景 · BACKGROUND

地理气候 · ENVIRONMENT

全县地形复杂多样，大雪山脉之折多山将县境分为东西两大部，并由此形成地貌、气候、生产方式和文化习俗的强烈差异。东部为高山峡谷，属亚热带气候，这里桃红柳绿，物产富饶，有“康巴江南”之誉；西部为山原地貌，属高原型大陆气候，这里牛羊遍野，寺塔林立，是藏区风情的典型代表。县境内海拔最高点7556米（“天府第一峰”贡嘎山主峰），最低点1390米（大渡河），县委、县政府所在地炉城镇的海拔2560米。由于地貌气候复杂多样，康定有“一山有四季，十里不同天”之说。

历史 · HISTORY

康定古为羌地，三国蜀汉称“打箭炉”，唐宋属吐蕃，元明置宣抚司，清设康定府，素以“藏卫通衢”和“川藏要冲”著称。解放前为西康省省会，解放后为甘孜藏族自治州首府，是全州政治、经济、文化、商贸、信息中心和交通枢纽，一首《康定情歌》名扬天下。五十年代起相继修通了川藏公路前线和北线，从康定出南门折多山可到川内除泸定以外的十七个县和西藏。过去出南门、北门的入康巴小道由于不通公路和行走的人稀少，被废弃了，这样关外便成了折多山以西的战区的代名词，折多山以东称关内。相沿日久，遂成习惯。

民族 · NATION

康定是个多民族聚居地，包括藏族、汉族、回族、彝族、羌族、苗族、回族、蒙古族、土家族、傈僳族、满族、瑶族、侗族、纳西族、布依族、白族、壮族、傣族等民族。其中藏族和汉族占的比例最大。

内地游客去康定旅游，要尊重当地的风土人情，尤其跟藏族朋友接触时，要注意以下几种忌讳：敬酒时，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。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。行路遇到寺院，玛尼堆，佛塔等宗教设施，必须从左往右绕行。忌用手触摸别人头顶。



推荐行程 · SCHEDULE

当地人推荐三日游

到康定，一般都是从成都出发，到达康定可能是下午5点左右了，那就可以先品尝当地小吃和逛逛这个小城，晚上可以去藏式酒吧坐坐。下面是当地一个旅行爱好者推荐的康定三日行程。

D1 康定-木格措

木格措距离康定县城17公里，选择上午8、9点去下午3、4点回，返回途中可经过二道桥温泉，可选择泡温泉然后在二道桥住宿。

D2 新都桥-塔公

第二天，从康定去新都桥和塔公，适合季节为夏秋，也是上午出发，当晚可选着在新都桥藏家庄住宿。

D3 回康定

返回康定城，可去跑马山溜溜，可选择徒步登山或者搭乘索道。

周边自驾四日游

D1 出发-摩西古镇

摩西古镇就是海螺沟门口的古镇，去海螺沟基本都住那里。

D2 摩西古镇-海螺沟景区-红石滩-康定

海螺沟2号营地可泡温泉，3号营地登山可去看冰川。雅加梗红石滩是路上的风景，自驾经过的话可以停车看一下，搭班车的话一般去不了。

D3 康定-木格措-康定

这一天就去木格措玩吧，好好拍拍照。

D4 返程

怀着愉快的心情，踏上归途



画一朵云 by 277403271

跟着它们去旅行

电视剧 · TV DRAMA



康定情歌

导演: 王小列
主演: 陶红 / 胡军 / 斯琴高娃 / 唐国强 / 翁虹 / 叶童
类型: 爱情 / 军事
制片国家/地区: 中国大陆
语言: 汉语普通话
首播日期: 2004-11-19
集数: 32

木雅锅庄主曲登的母亲生命垂危，藏医、中医、西医均回天乏术。为挽救母亲的生命，万般无奈之下，曲登只好接受他人的建议，以娶妾冲喜的方式来做最后的努力。妻子卓玛伤心不已，带着年幼的女儿康珠愤然回了娘家。新婚之日，母亲升天，接着传来更大的噩耗：妻子一家葬身火海，女儿康珠下落不明。悲愤万分的曲登派人四处寻找女儿的下落没有结果，于是将其遭遇妻离子散的灾难都迁怒在了新媳妇央珍的身上，二人从此过着有名无实的夫妻生活。

康珠逃过了那场人为的火灾，其家中一位姓李的汉族银匠带着她逃难到了塔戈草原。为了安全康珠改名金秀，称李银匠阿爸.....

电影 · MOVIE



康定情歌 (新康定情歌)

导演: 江平
主演: 苏有朋 / 居文沛 / 蒲巴甲 / 翁虹 / 卢奇 / 何政军
类型: 爱情 / 军事
制片国家/地区: 中国大陆
语言: 汉语普通话
上映日期: 2010-11-05
片长: 99分钟

1949年的一声春雷，使那沉睡已久的雪山也幡然惊醒，古老而神秘的土地上酝酿着一场翻天覆地的变化。1950年的一天，位于四川西南的甘孜迎来了一支红色的队伍，解放军进驻此地，开始修建连接藏区和外部世界的川藏铁路。刚刚大学毕业的地质专业技术员李苏杰（苏有朋 饰）随军前来，一腔热情报效祖国。偶然的机会，解放军搭救了一个落水的贵族，在李苏杰的提议下，贵族释放了两个农奴，其中包括名叫达娃（居文沛 饰）的藏族姑娘。李苏杰不仅砸烂了禁锢她的锁链，也打开了她蒙昧闭锁的心灵。

在这片蓝天白云常在的圣地，革命版纯洁的恋情悄悄滋生.....



顾问介绍 小妹儿

导演系学生，不喜欢被圈养，希望带着相机和三脚猫的摄影功底闯荡每个美好或不美好的地方。



顾问介绍



家驹

爱旅游爱探险，喜欢摄影，自称迷茫大学生，现居成都，康定人。



顾问介绍



林启万

我是夏至出生于北回归线上的男孩，我一定是生于故意。我是太阳之子。



特别感谢 以下用户的贡献：

唐僧会妖精、宿苏Suzy、彼岸Claire、颓圮的华年、June1988lj、云淡风轻宁、好吃嘴、那个夏天008、punishlee、belliuchi、麦央er、自行车、小东野圭吾、淡然Karen
(排名不分先后)

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