

Route 路线



甘南六日·攻略

第一版

——追寻梦中的香巴拉

5 个精选目的地

河南蒙古
族自治县

1 条备选方案

3 位达人精心推荐

15 位用户亲身体会



我是驴友
www.imlvyou.com

陇南市



甘南六日·攻略

——追寻梦中的香巴拉

关键词	藏区 蓝天 草原 寺庙 佛阁 转经筒
费用	2000元/人
天数	6天
舒适程度	一般

目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
行前准备	03
交通	04
线路	05
沿途目的地	06
兰州	06
夏河	08
郎木寺	11
合作	13
西宁	14
更多线路	16
若尔盖-唐克-红原-成都	16
小贴士	17
背景	18
跟着他们去旅行	19



从甘肃看四川郎木寺 by 蓝月_玩转西部



郎木寺 制作擦擦 by 蓝月_玩转西部

关于 · ABOUT

奔涌的黄河，在甘南南部伸展身躯，划出第一道优美的弧线。长达433公里的黄河首曲怀抱着的这片高地，就是甘肃省甘南藏族自治州。

没去过甘南，不要说自己跑遍藏区。你还没有去过藏民心中的圣地——神秘而底蕴深厚的拉卜楞寺，还没有在郎木寺呼吸远离凡尘的空气，还没有在蓝天白云里奔跑跳跃，还没有看见，那通往甘南的路上，匍匐着的朝圣者们那善良的靈魂。

相对于丽江、凤凰、拉萨，甘南的世界还未被过多的游客和商业气息染指，在这里，你更容易找到藏区的本色。甘南的美，有一种质朴的感染力，一种深入骨髓的惊艳，它的震撼在倒影云光天色的圣湖里，在牛羊成群的草原里，在色彩浓重的寺庙里，在藏民质朴的笑容里。

在这里，把心灵交给神山圣土，让身体自由行走，此刻，我们与尘世更远，与天堂更近。

印象 · IMPRESSION



小雷旅行

清晨的煦煦青烟燃起，僧人们在殿堂修行早课，漫步于寺院每个角落，轻声脚步，生怕打扰，因为内心深知你们真的不想被外人打扰，也不想成为所谓的旅游景区……当充满着温馨与感动的画面呈现我眼前之时，我无限地热爱着新的一天。

——《【甘南】胶片之恋》



上海抹茶星冰乐

难忘兰州的手抓和拉面，难忘热巧克力般色泽的黄河水浪打浪，难忘雨后天晴的拉卜楞寺，难忘郎木寺早课时的天籁之声，难忘大部队的集体高反，难忘花湖胜景，难忘水天一色的尕斯库勒湖，难忘那一片开满野花的不知名草原，难忘山顶的狂风，难忘九曲黄河的婉约……

——《甘南川北，盛夏光年》



cutefork1

一股莫名的感动占据了所有思想，仓央嘉措那优美的诗句立时浮现在脑海——那一天，我闭目在经殿的香雾中，蓦然听见，你诵经的箴言。那一月，我转动所有的经筒，不为超度，只为触摸你的指尖。那一年，我磕长头匍匐在山路，不为觐见，只为贴着你的温暖。那一世，我转山转水转佛塔呀，不为修来世，只为在途中与你相见。

——《向日葵小班夏日旅行之甘南的天空》



亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 转山转水转拉卜愣寺



拉卜愣寺转经长廊 by 若菡RH

这里的转经长廊长达7公里，一排排的转经桶，组成了拉卜愣寺的护城墙。你可以在清晨和黄昏时分，用指尖挨个触摸经筒，跟着众多来自四面八方的信徒们，缓缓走过这条长长的转经道。

No.2 郎木寺，晨光雾霭中的桃花源



郎木寺 by 善歡不加V

这座名气与日俱增，却并未被商业化的小镇，每日清晨伴随诵经声，渐渐苏醒过来，炊烟参合着空气中的水汽弥漫开来，太阳慢慢泛红，自东边射来第一缕阳光。沐浴在晨光中的郎木寺，静若世外桃源。

No.3 吱嘎踏阶，登米拉日巴佛阁



米拉日巴佛阁 by cutefork1

踏入佛塔，登上吱吱嘎嘎的木制楼梯，仔细观看昏暗光线下精致的壁画和佛雕，阅读只言片语的说明文字，仿佛穿越了一段尘封的历史。

No.4 大草原，重新诠释绿色



桑科草原 by 我就叫王思达

这里可以满足你对于草原的所有想象，广袤的草原延伸至山坡，尽头伸向天际。悠悠白云在纯净的天空中飘过，牛羊像珍珠一样洒在草原间，一片壮美到无法形容的绿意。

No.5 尕海，翡翠化成的圣湖



尕海 by cutefork1

平静如镜的湖面倒映出浮云与山峰，牧场上的羊群、牛群、马群悠闲地咀嚼牧草……这颗高原上的明珠，给每一个见到它的人以心灵的净化。

No.6 甘加八角城，古城怀古



甘加八角城 by 我就叫王思达

八角城，因其有八个城角而得名，藏语称“卡囊”。如今，古老的城墙内依然有居民过着朴实的田园生活，站在黄色城墙上，看经幡飞舞，牛羊成群，历史与现实交融，顿时产生独一无二的奇妙感觉。



有问必答 · FAQ



郎木寺 by 善歡不加V

问：甘南是神马？

甘南在哪？或许不少对内地长线旅行不甚熟悉的人会有这样的疑问。甘南，顾名思义，位于甘肃南部，与青海、四川接壤，电影《天下无贼》曾在这儿取景。甘南为藏区，沿途的拉卜楞寺、郎木寺、尕斯库勒湖、米拉日巴佛阁都是值得一看的景点。

另外，在黑龙江省的西部有一个甘南县，不要弄混了哦，尤其是查天气预报的时候，很容易查到的是甘南县的温度。

问：走甘南线，从哪儿出发呢？兰州？西宁？成都？

去甘南，可以任选兰州、西宁、成都三个城市作为起点和终点，本攻略推荐的路线是从兰州到西宁，当然你也可以倒过来游玩。

成都距离甘南较远，需要近16个小时的车程，不过沿途可以去看唐克的黄河九曲第一湾，以及红原、米亚罗、桃坪羌寨等地，你也可以选择顺路去九寨沟和黄龙游玩，然后再南下抵达成都。（详见P16更多线路）

问：什么季节去甘南好？

甘南为高原大陆性季风气候，高寒湿润，气温年温差小，夏天凉爽。甘南的最佳旅游时间为夏季的6~8月，可以看到绿油油的草原。

冬季来甘南，主要是赏风情，看寺庙，农历的正月初八至十六是甘南地区各寺院举行法会的日子，辩经、晒大佛、酥油花灯展、法舞跳神，这个时候来感受一下宗教文化，定会不虚此行。

问：节假日人多吗？住宿要提前订吗？

夏季是甘南的旅游旺季，此时去最好提前预订住宿。尤其在夏河、郎木寺等地。

问：是否会高反？需要准备什么？

甘南一路，海拔最高的地方是郎木寺，为3400米。夏河海拔2850米，合作海拔2980米，西宁海拔2295米。

部分人会在海拔3000米以上的地方产生高原反应症状，例如头晕、头疼、全身无力、失眠等，轻微的高反症状一般会在1-2天内随着身体对海拔的适应而消失。应对高原反应，我们有如下建议。

1. 行前禁止烟酒，避免劳累，可适当提前几天服用红景天等预防药品。感冒期间不宜去高原地区，容易引发肺水肿。
2. 无需体能锻炼，多吃蔬菜水果多喝水，保证睡眠，心态放松即可。
3. 轻微的高原反应会随着身体对海拔的适应而逐渐自愈，所以不要輕易吸氧，以免造成对氧气的依赖，可服用高原安或西洋参等药品缓解。
4. 经过海拔较高路段时，避免跑步、疾走和蹦跳。

行前准备 · PREPARATION

物品清单 · CHECK LIST

一、证件

- 1、身份证
- 2、银行卡
- 3、学生证（如有）
- 4、行驶证/驾驶证

二、背包

- 1、登山包（45-80L不等，自驾可用拉杆箱代替）
- 2、双肩包
- 3、腰包或随身挎包（按需携带）

三、服装

- 1、冲锋衣、抓绒衣
- 2、T恤若干
- 3、内衣2-3身
- 4、袜子若干
- 5、登山鞋、休闲鞋
- 6、拖鞋
- 7、口罩
- 8、帽子
- 9、墨镜（小心高原艳阳）
- 10、雨伞（甘南天气多变，一定要带上）

四、摄影相关

- 1、相机及镜头（广角尤佳）
- 2、摄影包及防水罩
- 3、笔记本电脑或挨拍的
- 4、备用电池及充电器。

五、药品

- 1、红景天、西洋参含片、百服宁（止痛）
- 2、肠胃药：吗叮啉、黄连素、十滴水
- 3、感冒药：板蓝根（每天两包）、百服宁（退烧型）
- 4、维生素片、润喉片、止血绷带、创可贴
- 5、外伤药、消炎药、金霉素眼膏

六、卫生用品

- 1、洗漱用品：牙刷、牙膏、肥皂、毛巾、洗发水、梳子、剃须刀、唇膏、防晒霜（一定要PA++或者PA+++）
- 2、卫生用品：湿纸巾、卫生纸、卫生巾

七、其他

- 1、户外手表
- 2、防水袋若干
- 3、笔和笔记本



交通 · TRANSPORTATION

到达 · GETTING THERE

本条线路的起点兰州，是大西北铁路、公路、航空的综合交通枢纽和物流中心，各种交通方式齐备。

飞机

目前已开通兰州至北京、上海、广州、深圳、成都、西安、南京、杭州、敦煌、嘉峪关等近三十条航线。兰州中川机场距市区较远，大约74.5公里。有班车和出租车往返，约一小时可达。

电话：机场问询：0931-8168464，东航售票处：0931-8821964

火车

兰州是西北地区最大的铁路枢纽，陇海、兰新、兰青、包兰四大铁路干线交汇于此。

目前，使用的客运火车站为城关区的兰州火车站东站。市区可乘114、117、118、12等路公交车到达。

电话：火车站问询处：0931-6218378，售票处：0931-8828180

公路

兰州公路四通八达，市内有7个长途汽车客运站，有4条国道和5条省道经过。由于兰州地处甘肃东部，与河西走廊上的各大旅游城市相距甚远，乘火车优于汽车，但若要去甘南等不通火车的地方，则只能乘汽车了。兰州汽车东站位于平凉路，西站在西津西路，南站位于兰工坪路。

兰州市汽车南站

地址：兰州市兰工坪路81号（111、131路可达）

电话：0931-2914066

兰州市汽车东站

电话：0931-2663285

地址：兰州市城关区平凉路193号（6、75、111路可达）

兰州市汽车西站

电话：0931-2663285

地址：兰州市七里河区西津东路456号（69、5、18路车可达）

兰州市客运中心

地址：兰州市火车站东路338号

电话：0931-8807114



在路上 by 蓝色吃语

离开 · GETTING AWAY

本条线路的终点西宁，为青海省省会，作为青藏高原上最大的都市，这里拥有飞机、火车、汽车等多种交通方式。

飞机

西宁曹家堡机场位于西宁市中心以东，国内航线中飞往北京、西安的飞机每天都有航班；其余飞往上海、成都、重庆、格尔木、广州、昆明、深圳、乌鲁木齐的航班不是每天都有，出发前需要咨询一下。

民航班车票价21元，终点站是市区的民航售票处，地址为城东八一西路34号。从曹家堡机场到民航售票处车程约30分钟，班次根据到达航班安排。从机场到市区坐出租车80元左右。

火车

西宁是兰青、青藏铁路交汇处，交通四通八达，有直达拉萨、格尔木、北京、上海、西安、青岛等地的列车。省内有支线通往大通、柴达木、茶卡等地。西宁火车站位于西宁市东部的祁连路上，靠近西宁长途汽车站，目前因改造，暂停运营。西宁西站为临时火车站，距离市区有20多公里，出站后有很多专线车可往返市内。

长途汽车

西宁共有两个长途汽车站。各车站班次频密，车票并不紧张，只要提前一天购买便可。

西宁长途汽车站（0971-7112094）位于市区东部的建国路1号，在火车站以南约600米。是发往外省、外区最主要的车站。

西宁新宁路汽车站（0971-6155795）位于市区中西部的西津西路和盐湖路交界处，主要发往兰州和省内的塔尔寺、共和、乐都、湟源等地。



路上遇见的孩子们 by 蓝色吃语

路线交通 · LOCAL TRANSPORTATION

甘南地区没有铁路，公路是唯一进出甘南的交通方式。

游甘南，包车是最佳选择，因为一些景点班车并不太方便抵达。看着沿路windows桌面一样的草原和蓝天，你可以随时在动心的地点停车，尽情观赏拍照。可以在兰州就把包车安排妥当，也可以到了夏河再做打算。包车可以选择按照公里数或天数计费，记得好好和包车师傅砍价。

如果选择坐班车，最好提前拨打各车站的电话，询问清楚发车时间，安排好自己的行程。

如果没有山路经验，不建议在甘南自驾，沿路翻车的事例很多。一定要小心大摇大摆横穿马路的牦牛、羊群，它们可是这里的“一霸”。



路线 · ROUTE



如果你有更多时间 · MORE DESTINATIONS



黄河九曲第一湾 by 蓝色吃语

若尔盖-唐克-红原-成都 5天

行程 · SCHEDULE

D1 各地-兰州

第一天从各地抵达兰州后，找个地方住下来，如果有空的话下午可以去黄河沿岸逛一逛，游览黄河母亲、水车园、白塔山。晚上去吃顿正宗的兰州牛肉拉面，或是到正宁路夜市来一顿小吃。

D2 兰州-夏河-拉卜楞寺

早餐后乘车去往夏河(兰州-夏河258km, 4小时)。抵达后安排好住宿，然后开始游览拉卜楞寺，寺内非常大，想比较全面地转完大概需要3-4个小时。别忘了去观看辩经，看一看贡唐宝塔，走一趟转经廊，找一个俯瞰拉卜楞寺的高地。

从拉卜楞寺回来，可以在夏河吃晚饭，休整一下。如果有足够的时间和精神头，可以去参加桑科草原的篝火晚会，桑科草原距夏河有1.5小时的车程，有好几家商业化的度假村。晚上住在夏河。

D3 夏河-八角城-尕斯-郎木寺

一早出发，乘车前往郎木寺镇方向，沿途多是低矮的山坡、绿茵茵的草地、悠闲的牛羊，不要忘了欣赏窗外的风景哦。

如果是包车，可以先去夏河附近的甘加八角城看一看，登上古城墙俯视城内的藏民生活，往返车程约2小时。随后从夏河出发前往郎木寺，车程约4小时。途径合作市，这里可以看米拉日巴佛阁，不过由于我们要赶路，暂且把它放在D5的回程安排里。

距离郎木寺还有半小时车程的地方，记得去看尕斯，这里是甘南第一大淡水湖，也是青藏高原东部的一块重要湿地，当镜子一般的尕斯将天地收纳，定会感到灵魂的洗礼。傍晚抵达郎木寺镇，在此住下。

D4 郎木寺

在郎木寺的这一天记得早起哦。如果有天葬，6点钟就要起来去天葬台观看，从郎木寺镇到天葬台要走至少40分钟的山路。没有天葬的话，也记得要看看郎木寺最美的晨光和雾霭。

郎木寺主要由四川境内的格尔底寺和甘肃境内的赛赤寺共同构成，一条小溪从小镇中流过，将两省隔开。上午可以先去四川这边的格尔底寺，如果足够幸运的话，可以找老喇嘛带着看到五世活佛的肉身舍利。

中午回到郎木寺镇休息、用餐，下午到甘肃境内的赛赤寺，远观气势磅礴的红石崖，如果有体力，可以登上赛赤寺院西北300多米处的天葬台。

如果愿意多在郎木寺镇逛上一两天，可以去清真寺看一看，或是去往纳摩大峡谷，途径仙女洞。也可在镇上报名参加骑马游的项目。

D5 郎木寺-合作-西宁

游览完郎木寺，就已经到我们此次甘南行的回程了。在郎木寺你可以有很多种选择，如同仁抵达西宁，或顺原路返回兰州，你也可以经若尔盖、红原前往成都，或是前往唐克看黄河九曲第一湾.....每一条线都有各自不同的风景。

这里我们选择的路是前往西宁，途中一定要在合作停靠一下(郎木寺-合作163km, 3小时)，登上米拉日巴佛阁，观摩每一层展示的佛像、壁画、唐卡、彩绘.....

继续前行，会途径青海省同仁县(郎木寺-同仁284km, 6.5小时)，这里是唐卡的故乡，如果想好好逛一逛，建议在同仁住宿，第二天起来看隆务大寺、唐卡博物馆热贡画院、吾屯寺。然后继续上路前往西宁(同仁-西宁167.6km, 4.5小时)。如果不愿停留，可当天晚上直接抵达西宁。

D6 西宁-返程

最后一天，离开西宁。如果不愿错过青海省的大美景观，就再给旅途增加2-3天时间，去看塔尔寺、青海湖和茶卡盐湖吧！



沿途目的地 · DESTINATION

兰州 · LANZHOU



黄河 by qian_0_wei

这是一座唯一黄河环绕的大都会，这是一座因“拉面”而声名鹊起的城市，这也是一座藏着“马踏飞燕”的城市。作为甘南旅途的起点，或许它的风情与藏区有很大的不同，但绝对值得你细细的品味。

景点 · SIGHTS

黄河风情线

沿着这条黄河风情线，可以看到沿途点缀的平沙落雁、搏浪、丝绸古道、黄河母亲、西游记等众多雕塑，还可参观中山铁桥、白塔山公园、水车园等景点。在旅游旺季，看得到古老的皮筏摆渡，体验“吹牛皮，渡黄河”的古韵。到了晚上，不要忘记去欣赏黄河夜景哦！

交通：从火车站乘坐137路，在永昌路北口下转乘25路，在黄河母亲站下车。从黄河母亲像开始，由远及近步行浏览。

水车博览园

兰州被誉为“水车之都”，水车博览园再现了50多年前黄河两岸水车林立的壮观景象。水车博览园位于百里黄河风情线滨河东路黄河南岸，由水车园、水车广场、文化广场三部分组成，是一个展现水车文化的主题公园。

门票：30元

地址：兰州市南滨河东路524号

交通：乘140、26路公交车汽车可达

白塔山

白塔山位于兰州市北，因山头有一座白塔寺而得名。该寺始建于元代、重建于明朝。登白塔山顶，可俯视兰州市容，白塔和黄河上的铁桥构成雄浑壮丽的画面，成为兰州市的象征之一。

地址：兰州市北北滨河中路

交通：可乘坐2、112、113、131、136路公交车直达公园门口

甘肃省博物馆

馆内收藏有历史文物、近现代文物、民族文物、和古生物化石及标本约35万余件。集中展示了420余件系统反映古丝绸之路的精美文物，大名鼎鼎的“马踏飞燕”铜奔马就在这里。

开放时间：9:00-17:00 (16:00停止入馆)

地址：兰州市西津西路3号

交通：乘1、31、32、41、50路公交车，于七里河桥站下车

活动 · ACTIVITIES

羊皮筏子

皮筏是用羊皮扎制成的筏子，为黄河沿岸的民间保留下的一种古老的代步工具，至今已有2000年历史。吹起来的羊皮浮力很大，一个上面可以站两个人，如果能够保持平衡，一个羊皮筏上可以站26个人。

在黄河南岸的水车园、黄河母亲雕像处以及黄河北岸的中山桥头，都有羊皮筏乘坐项目，漂20分钟，划来回30分钟，一次30元。

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

飞机

目前已开通兰州至北京、上海、广州、深圳、成都、西安、南京、杭州、敦煌、嘉峪关等近三十条航线。兰州中川机场距市区较远，大约74.5公里。有班车和出租车往返，约一小时可达。

电话：机场问询：0931-8168464，东航售票处：0931-8821964

机场交通

机场—市区

班车6点发车，每1小时发一班，整点发车，路程大约1小时。票价30元。打车从机场到兰州市内需要150-180元，大约45分钟车程。

市区—机场

从市区到机场，需要先到达盘旋路航空售票处乘坐机场大巴（可乘坐公交1路、4路、58路等到达）。机场大巴票价30元。

火车

兰州是西北地区最大的铁路枢纽，陇海、兰新、兰青、包兰四大铁路干线交汇于此。

目前，使用的客运火车站为城关区的兰州火车站东。市区可乘114、117、118、12等路公交车到达。

电话：火车站问询处：0931-6218378，售票处：0931-8828180

长途汽车

兰州公路四通八达，市内7个长途汽车客运站，有4条国道和5条省道经过。由于兰州地处甘肃东部，与河西走廊上的各大旅游城市相距甚远，乘火车优于汽车，但若要去甘南等不通火车的地方，则只能乘汽车了。兰州汽车东站在平凉路，西站在西津西路，南站在兰工坪路。

兰州—夏河

从市区乘坐111路、313路至汽车南站（兰州理工大学对面），汽车南站有直接发往夏河的班车，08:30就有了；车费40-50元左右，270公里。也可以从兰州到临夏，然后临夏到夏河的班车也很多。

兰州市汽车南站

地址：兰州市兰工坪路81号

电话：0931-2914066

当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

公交：兰州以市区为中心辟有数十条公共汽车线路，通往市内各地。兰州市内公共汽车比较空，票价1元。兰州市分为明显的东西两大块，市区公共交通算得上方便，但是打车就要计划一下费用。西关十字是兰州最大的换乘站，这里可以抵达兰州所有的交通车站。

出租车：每车公里租价1.4元，基价公里为3公里，起价7元。火车站的出租车斯基有可能会绕路。



兰州牛肉拉面 by 深圳的冷漠

美食 · EATING

来兰州一定要吃拉面。由于各家的配方不同，没有一个所谓最好的选择。出名的老字号价格较贵，或许街边随便找的一家小拉面馆，也可以吃出很惊艳的味道，而且物美价廉。很多热门的店铺，一大早拉面就会卖光。兰州的夜市也很火，一条街吃下去，绝对让你吃得心满意足。

正宁路夜市

夜市占满一条街，热热闹闹，人声鼎沸，食客云集。点上各式小吃，在露天的座位上享用，好不畅快。推荐美食：牛奶鸡蛋醪糟、烤羊肉、烤鱼、羊杂碎、功夫土豆片、凉面、甜醅子、热冬果。

人均消费：20元

地址：城关区正宁路(近永昌路)

马子禄牛肉面

非常有名的老字号。兰州拉面讲究的“一清、二白、三红、四绿、五黄”，在他家都得到了体现。汤头清亮鲜美，面条韧劲十足。人气很旺，要吃得赶早，卖完就没有了。

人均消费：12元

地址：城关区大众巷86号(大众巷店)

电话：0931-8450505

杜记甜食

供应兰州本地小吃，多是甜口的。门脸古色古香，来往顾客络绎不绝。灰豆子就是豌豆，一直煮到酥烂，看起来“像赤豆汤”。甜醅是青稞做成的酒酿，冰凉甘甜，有嚼劲。热晶糕类似西安的甑糕，甜甜糯糯。热冬果也不错哈，简单说就是梨汤，天冷才供应。

人均消费：10元

地址：城关区张掖路大众巷

忠华手抓大王

大名鼎鼎的手抓羊肉，肉烂无膻味，肉质细嫩，肥瘦恰到好处，配上一个盐碟，口味轻重可自由调配，即使不蘸料也足够味。黄焖羊肉也不错，虽然要收加工费，但绝对有所值。因为是清真餐厅，不能喝酒。

人均消费：60元

地址：城关区南昌路765号(近金城盆景园)(芳草园店)

电话：0931-8880555/8875979

住宿 · LODGING

兰州的酒店大多分布在盘旋路、天水中路、北路、北滨河路附近；各种档次的宾馆、招待所都有分布，可根据自身的需要进行选择。快捷酒店标间价格在120-150元左右。

甘肃阳光大酒店

甘肃首家五星级酒店，位于市中心，酒店正对面是正宁路小吃一条街，周围有很多大型商店，购物出行非常方便。酒店整体装饰色调很鲜活，硬件和服务都不错，有游泳池和健身房。

价格：豪华标准房760元

地址：兰州市城关区庆阳路428号(市中心，近邮局)

电话：0931-4608888

百时快捷酒店安定门店

地理位置优越，交通很方便。位于兰州市中心，距中山桥、永昌路、张掖路步行街、南关十字需5分钟车程。房间干净，服务态度不错，总体来说性价比较好。

价格：榻榻米120元，双人房130元

地址：城关区甘肃省兰州市城关区中山路11号(西关十字)

电话：0931-2136222

兰州凯宾快捷酒店

位于兰州市城关区火车站东路中心地带，步行可至兰州火车站。服务态度不错。房间安静舒服，装修温馨，以粉黄色和浅绿色为主，房间隔音效果不是很好，早上稍微有点吵。

价格：标间120元

地址：兰州市城关区火车站东路338号

电话：0931-8807888

敦煌之星快捷酒店(兰州黄河店)

位置极佳，位于城关区火车站东路，紧邻兰州火车站，步行五分钟就能到达候车大厅。房间很宽敞，设施也比较齐全，不过灯光有点暗。酒店走廊尽头有个漂亮的小花园，专门提供给客人休息使用。早餐口味很好。

价格：标间145元

地址：兰州市城关区火车站东路338号

电话：0931-8807888

兰州花儿国际青年旅舍

由一座70年代的老厂房改造而成，店内提供15间LOFT风格客房、68个床位；与青旅同体的花儿剧场可容纳300人，定期演出话剧、民谣、当地戏剧，也会提供电影放映；二楼咖啡厅内还有一定的藏书可供阅读。

价格：床位40元起

地址：兰州市城关区段家滩路704号兰州创意文化产业园内

交通：从火车站坐16路公交车至金城宾馆站，换乘138路至创意文化产业园站(油泵油嘴厂)，马路对面即是产业园大门

电话：13099259808

夏河 · XIAHE



拉卜楞寺 by 黄河浪子樊001

夏河县城是整个甘南地区的宗教中心，有“小西藏”之称，著名的拉卜楞寺就在夏河境内，因此这里又被称为“东方梵蒂冈”。

拉卜楞寺和周围的大草原构成了夏河旅游的主要内容，来这里，主要是感受浓厚的宗教氛围。每年夏天，穿着颜色艳丽的冲锋衣的游客们，都挤满了夏河。只有一条街的夏河县城，正在逐年扩大，成为一个日趋成熟的旅游驿站。

景点 · SIGHTS

拉卜楞寺

“拉卜楞”是藏语“拉章”的变音，意为佛的宫殿，喇嘛的住所。一世嘉木样1709年选定大夏河旁的扎西旗为寺址，建立了自己的拉章，后逐渐成为寺名。

拉卜楞寺的规模仅次于布达拉宫，这个具有6大学院，48座佛殿和昂欠（活佛住所），500多座僧院的庞大建筑群体，列居格鲁派六大寺院之一。整个建筑气势雄伟，鳞次栉比，错落有致。

参观拉卜楞寺的主要路线集中在大经堂以西的佛殿，僧人们称之为拉卜楞寺的上部。大经堂以东的下部地区也可以探访，如续部下学院、千手观音殿等。

门票：40元

地址：夏河县城城西郊

TIPS 小贴士

拉卜楞寺游览小贴士

- 1、博物馆和酥油花馆在一个院落里，是绝对值得一去的地方。酥油花造型十分精美，还可拍照。
- 2、拉卜楞寺南郊，过小桥，爬上大夏河对岸的龙山，可以看到寺院全景。贡唐宝塔处也是俯瞰拉卜楞全寺景的好地方。
- 3、拉卜楞寺院外墙约3.5千米全部为转经筒组成，共2000余个，转遍每个转经筒需一个多小时。可以跟着虔诚的教众走一圈这个世界最大的转经廊，记得要顺时针！
- 4、喇嘛在大经堂里念经时最好不要拍照，尤其不要用闪光灯。拍照前最好征得喇嘛同意。
- 5、如果不进大经堂，只看拉卜楞寺的外景或随便逛逛，可以不买票，因为寺庙很大，没有围墙，路都是公共通道，路两边的小院子是寺里的僧舍，路过偶尔会听到僧人们做功课念经。
- 6、拉卜楞寺的厕所不易寻找，建议逛之前先去一趟大经堂南侧、售票处旁的卫生间。

在拉卜楞寺看辩经

辩经，即对佛教理论的辩论。出家人学习佛经后，为了加强对佛经的真正理解，采用一问一答或一问几答或多问一答的方式交流所学心得和所悟佛法。多在寺院内空旷之地、树荫下进行。

拉卜楞寺辩经地点：1、弥勒佛殿前的广场。2、文思学院辩经花园，位于大经堂入口东侧甘肃省佛学院边的花园中。3、续部学院的夏季辩经场，位于大经堂东北的草坪上。

八角城

距离夏河县北35公里，因其有八个城角而得名。城廓是一个空心的十字形，其结构突破过去方形、矩形的结构而自成体系。这里是古代甘青交通的要冲，也是历代中央政权与吐谷浑、吐蕃、西夏、唃廝囉王朝剧烈争夺的军事重镇。如今八角城内还有藏民在这里生活，站在城墙上，可以俯瞰阳光下的田园风光。让人流连忘返。

门票：这里没有售票处，但是会有人突然跳出来撕一张门票卖给你（20元左右），可以和他讲价

地址：夏河县城北35公里处

交通：夏河到八角城、甘家乡包车往返价格100-130元



八角城内 by 宿苏Suzy

甘加草原

甘加草原周围群山环绕，是一处典型的高原草地，理想的天然牧场。每到夏季，整个草原碧绿如茵，好似一块天然的绿色大地毯，鲜花盛开，繁花似锦。蓝天、白云、绿草浑然一体，央曲河和央拉河蜿蜒流淌，犹如一条洁白的哈达飘落在草原上。

地址：从甘肃夏河向北33公里，位于去八角城的路上

桑科草原

桑科草原藏语称“达久滩”，即跑马滩，也就是说这里是勇武彪悍的骑手可以放纵骏马千里驰骋的地方，四周群山环绕，其间大夏河水从南向北缓缓流过，水草丰茂，牛羊肥壮。桑科草原骑马每小时10元，蒙古包20元，接待站10元/床。

地址：夏河县城西南1公里处

交通：从夏河到桑科草原，包车往返价30元，也可在王府广场和藏民一起乘坐面包车，每人1元

TIPS 小贴士

如果你是从四川方向到甘南的，或是之后还要往四川走，那么去桑科和甘加草原的必要性就要自我评判了。四川方向有更壮美的草原哦。



拉卜楞寺 转经 by 蓝月_玩转西部

活动 · ACTIVITIES

拉卜楞寺的节庆及法会甚多，若能赶上拉卜楞寺众多节庆法会的一个，会是非常好的旅行体验。拉卜楞寺每年有七次大法会，其中以农历正月的毛兰姆法会规模最大、最为隆重。

毛兰姆

正月祈祷法会，藏语称为“毛兰姆”。自正月初三日晚起，到正月十七日止，历时15天。

正月初八日举行“放生”，给准备好的马、牛、羊洒上净水，在耳朵上系上彩带等后放走。正月十三日举行“亮佛”，将数十丈长的绣制佛像，展挂在王府对面山麓晒佛台，僧众高诵沐浴经。十四日举行跳法舞会。十五日晚间举行酥油花供灯会，各个学院、昂欠的僧人制作的酥油花，陈列于大经堂周围，并供上酥油灯。十六日“转弥勒”，僧众抬着弥勒佛，在乐队伴奏下，绕寺一周，以示未来佛弥勒将要治世。

各月法会

二月法会：从二月四日至八日，其间初五日纪念第一世嘉木样圆寂，名为“良辰”。二月初八日为“亮宝会”，僧侣数百人，持寺中宝物，绕寺一周，宝物有吉祥结、如意树、龙蛋、康熙所赐锡杖、百两金元宝等。

时轮金刚法会：三月十五日，时轮学院举办。

四月会（娘乃节）：四月十五日举行，此日是释迦牟尼降生、成道、圆寂的日子，僧众、信徒等要闭斋，转经轮，念六字真言，以示纪念。

七月法会：六月二十九日至七月十五日止，正式会期是七月初八日，其规模仅次于正月法会，僧众每日集会7次，主要内容是辩经。七月八日，是米拉劝法会，演出圣僧米拉日巴劝化猎夫贡保多杰的故事。

宗教辩论：六月二十七至二十八日，以辩经为主。

米拉日巴劝法会：七月初八，早晨在大经堂亮佛，午时在广场演出佛教舞剧。

禳灾法会：九月二十九日，嘉木样公馆内举行法舞会。

燃灯节：十月二十五日，为宗喀巴圆寂日。

香浪节

也叫浪山节，是夏河县农区和半农半牧区藏族百姓一年一度的传统郊游节日。“香浪”意为“采薪”，是藏族人民在农闲时的一种郊游形式。

香浪节无统一的时间，短则一周，长则月余，一般在农历六七月间，选择夏河草原草木茂盛、鲜花盛开、牛羊肥壮的好时节举办。城乡藏族群众或合家而出，或邀约亲朋，穿上节日盛装，纷纷到各自村庄附近的山头或平阔的草地上，依山傍水，扎起帐篷，搭灶野炊，欢度数日。

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

长途汽车

从兰州、临夏、合作等地乘长途汽车可达夏河。从兰州到夏河的车每日四班，发车时间7:30、8:30、14:00、15:00，票价18.5。乘车地点在兰州汽车站。夏河当地出租车很多，有摩的，面的和人力车，部分旅社有自行车出租。

夏河汽车站

有发往远近县市及兰州、西宁等地的班车。早上6点左右旁边就有小饭店开门，行前可以吃些东西。

地址：人民东街80号，西岭大酒店斜对面

电话：0941-7121462

包车及自驾

去八角城、甘加草原、桑科草原等地，包车是很方便的选择。夏河到八角城、甘家乡往返价格100-130元。这里路况不是特别好，如果要自驾，最好选择结实的吉普车出行，驾驶者最好有走山路的经验。



拉卜楞寺 辩经 by 我就叫王思达

美食 · EATING

在夏河，可以尝尝藏餐，喝喝酥油茶。如果实在吃不惯，你也可以找到灌汤包、牛肉面、手抓羊肉、炮仗面等食物。

德庄火锅（扎西奇街）

重庆德庄火锅也在夏河开了分店，这里完全可以满足你想吃一顿“正常餐”的需求。一整天看草原和寺庙，晚上回来吃一顿热气腾腾的火锅，瞬间有种回到人间的感觉。

地址：夏河县人民东路

电话：0941-7292222

牧民齐全饭庄

这里中餐、藏餐、西餐一应俱全。是可以一边吃饭，一边观望拉卜楞寺的地方。蕨麻饭、牦牛肉、糌粑、藏包、酸奶等藏餐，味道正宗。

地址：夏河县人民西路，南木杰宾馆三层（卓玛旅社对面）

马老汉饭馆

回民餐厅，价格便宜，牛肉面分量十足，味道也很不错。还可以尝尝夏河蹄筋，25元一份。

地址：夏河县人民西街1号白海螺宾馆斜对面



住宿 · LODGING

夏河沿街旅店众多，尤其集中在拉卜楞寺以东，汽车站以西的人民大街上。各个档次的住处都可以找到。夏河的旅店大多停车需收费10元，或许和当地的治安有关系。甘南的冬天由于是淡季，部分宾馆不开放，冬季住宿前最好提前问一下是否有暖气。

民航大酒店

夏河县条件最好的酒店，富有藏式风格。位于县城主街中心地带，门前有小广场，晚间有锅庄，但是不会到很晚。餐厅菜品种类较多，房间设施也不错，部分房间里面有电脑可以上网。去拉卜楞寺需步行10分钟。

价格：标间680元，自助早餐20元

地址：夏河县人民东街12号

电话：0941-7128009/7128777

华侨饭店

性价比较高的酒店，床铺干净，去拉卜楞寺只需步行五分钟。有间漂亮的餐厅，提供当地菜和西餐，大堂可以上网，服务员英语很不错。前台知道拉卜楞寺辩经、早课、导游的时间，游玩之前可以仔细问问。23点后大门关闭，需要从后门进来。

价格：四人间20元/床，普通标间160元，藏式标间200元

地址：夏河县人民西街77号

电话：0941-7128009/7128777

宝马宾馆

二星级宾馆，曾是《天下无贼》剧组驻地之一。典型的藏式合围建筑，在任何一个房间门口，都可以尽览宾馆全貌。标间有藏式与普通两种选择。藏式标间极具风情，床上有桌子方便打牌。WIFI仅大厅可用。与硬件设施相比，服务态度有待提高。

价格：藏式标间旺季380淡季260元，普通标间淡季200元，可讲价

地址：夏河县拉卜楞镇人民西街77号

电话：0941-7121078/7122642

卓玛旅社

位于拉卜楞寺僧俗桥头，旅舍已有20年历史，名气很大。里面是藏式风格，房间很干净，很安静。一楼有卓玛自己的餐厅，酸奶味道很赞。一些房间可以凭窗眺望拉卜楞寺的转经道，酒店天台上就看得到的拉卜楞寺群。冬季无暖气。

价格：标间淡季60元，旺季120元

地址：夏河县人民西街(近拉卜楞寺)

电话：0941-7121274

拉卜楞红石青年旅社

位于大夏河的南侧，虽不在繁华的主干道上，不过这里步行到拉卜楞寺只需5分钟。无论是大厅还是房间、床位，都充满了浓郁的藏式风情。所有的房型有暖气，但没有独立卫生间。一楼设有酒吧，后院的茶餐厅提供汉餐、藏餐和西餐。红石和著名唐卡画师果洛·希热布的唐卡艺术中心为邻，旺季在这里住宿，还可以上一堂唐卡体验课。

价格：2人间120元，床位40元起

地址：夏河县雅鸽塘253号(消防中队隔壁)

交通：到夏河后往拉卜楞方向直走2公里左右到桥头，再左走200米到夏河桥头，再左走20米即到旅舍。从夏河汽车站打车到旅舍人均2元钱

电话：0941-7123698/13893979537



拉卜楞寺 by zelhr

实用信息 · INFORMATION

银行

夏河的银行大多位于人民大街南北两侧，工商银行、建设银行、农业银行都在夏河设有支行，营业时间为8:30-17:30。白海螺宾馆边的农村信用联社有24小时的ATM机。

农业银行夏河县支行

地址：夏河县人民西街81号(夏河中学对面)

电话：0941-7121292

建设银行夏河县支行

地址：夏河县人民西街

电话：0941-7121195

邮局

夏河县邮政局

地址：夏河县人民东街91号(王府饭店对面路南)

电话：0941-7122257

医院

人民医院

地址：夏河县人民东街50号(汽车站东500米)

电话：0941-7121419

夏河县藏医院

夏河藏医院历史仅次于西藏藏医院，里面的展览厅陈列了很多的藏医宝典、动植物标本。你也可以在这里买一些藏药，如“九味是会华散”可治疗小孩子肺炎咳嗽，“八味沉香散”可治疗冠心病。

交通：从白海螺宾馆处的小桥过大夏河后，向寺院方向走500米

电话：0941-07121215

拉卜楞医学院门诊部

拉卜楞寺的藏医学院远近闻名，小小的门诊部每天都挤满了来看病的当地百姓。在这里你可以找老藏医看慢性病，如果胃不好可以购买洁白丸，40元一斤。

交通：拉卜楞寺大经堂出口斜对面

电话：0941-07121215



郎木寺 · LANGMUSI



郎木寺 by zelhr

白龙江将郎木寺一分为二，江北属于甘肃省碌曲县，江南属于四川省若尔盖县，在这里你不知不觉就会穿过省界。尽管郎木寺的名气与日俱增，不过它目前仍然是一个安静而风格独特的小镇。

郎木寺分为两个部分，一个为达仓郎木寺四川寺院，也叫格尔底寺，另一个是达仓郎木寺甘肃寺院，也叫赛赤寺，通往天葬台的方向，两个寺院隔着小溪相互守望。

TIPS 小贴士

这里海拔3600多米，上下楼时会有明显的呼吸急促感，一些人第一晚睡觉会有一些的头疼，以后就没事了，应该说高原反应不太明显。山上风特大，夏天一定要带一件外套，早晚很凉。冬天去的话要做好保暖措施，帽子、手套必不可少。

景点 · SIGHTS

格尔底寺（四川）

位于郎木寺镇四川一侧，为四川阿坝地区规模最大、最具影响力的格鲁派寺院之一，辖有18座分寺，现有僧人500人左右。最高处的殿堂安放着五世格尔底活佛的肉身灵像，要早起跟着转经朝拜的藏民一起进寺膜拜才看得见。在这里，你有可能遇到寺前跳金刚舞的喇嘛哦。

门票：30元（早上开门前无人收门票）

仙女洞

郎木寺原名“达仓郎木”，藏语意为虎穴仙女。因该地有一石洞，洞中站立一尊婀娜如人形的钟乳石，因此得名。仙女洞在格尔底寺后面的山中，在通往达摩大峡谷的路上，会途径仙女洞、白龙江源头等，可以做当天往返的徒步。

赛赤寺（甘肃）

位于郎木镇甘肃一侧的达仓郎木甘肃寺院，也叫赛赤寺。赛赤在藏语里是法台的意思（法台相当于寺庙的主持），由于创建者曾是拉萨甘丹寺的法台故名。过小桥，随着缓坡漫游赛赤寺，最后爬上赛赤寺的高处，远望郎木寺乡和纳摩峡谷，宛若仙境。在这里你可以真正地体会到什么是“东方小瑞士”。

门票：30元

天葬台

郎木寺天葬台位于赛赤寺院西北300多米处，是安多地区最大的天葬台之一，已有400多年的历史。山顶飘着各色嘛呢经幡，还有成群的秃鹫在盘旋，它们是藏族人民心中神的化身。天葬场没有想象中那种阴森与恐怖，在这里死亡不仅仅意味结束，也意味着新的开始，带有重生与超脱的意味，是藏区信教群众最后的回归。如果运气好，游客会看到天葬，不过切记不要打扰整个天葬过程，不要拍照。

清真寺

在格尔底寺附近还有一座清真寺。藏、回两族和平共处，喇嘛寺院、清真寺各踞一方地存在着，你有你的做礼拜，他有他的晒大佛。在教徒的允许下，可以登上寺内的宣礼塔，观赏两边的寺院景色。清真寺所在的村子为回民村，居民大多信仰伊斯兰教。

尕海

尕海湖位于碌曲县境内海拔3400米的尕海草原上，景色高远纯净，亲临这里有种天人合一的感觉。尕海湖四周都是优良天然牧场，河流纵横，植被良好。这里也是观鸟圣地，每年春末夏初，成群的白天鹅、灰雁等近百种鸟类会从南方飞来尕海。

门票：30元

交通：去尕海，选择自驾或包车比较方便。从郎木寺乘去碌曲、合作的班车，沿国道往西北方向行车43公里可到尕海路口，可在路口拦车，成功率较高



尕海 by 我就叫王思达

活动 · ACTIVITIES

骑马

骑马是郎木寺一项热门活动，游客可以骑马走进草原，亲身体验原始的游牧生活。骑马游的项目有白龙江源头一日游、红石崖环线一日游、体验游牧生活二日游、登顶华盖深山，穿越达摩大峡谷二日游等。可以根据自己的时间情况和老板的推荐进行选择。

郎木寺格桑马队

地址：郎木寺镇三叉路口附近

电话：13893991541/0491-6671504

网址：<http://www.langmusi.net/>

郎木寺主要佛事

正月十三举行展佛。正月十四跳法舞。正月十六举行弥勒佛绕寺等仪式。六月初九至十二日为香浪节。六月十五日插箭节。七月八日跳米拉劝法舞。十二月二十九日举行九祭跳法舞。



到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

长途汽车

郎木寺不通火车，需要乘坐班车或包车、自驾抵达。可以从甘肃、四川两个方向抵达郎木寺，一是从兰州起始，经夏河、合作抵达，二是从成都经若尔盖抵达。

合作—郎木寺

6:30、7:20、12:00点各一班，合作汽车南站上车。3小时，50元。

郎木寺—合作

6:30、7:20、12:00各一班，3小时，50元。

夏河—郎木寺

早上7:40一班，4小时，70元。

郎木寺—夏河

14:00一班，4小时，70元。

兰州—郎木寺

如果想从兰州一天赶到郎木寺，可以做兰州到迭部的班车，在郎木寺桥头下车，下车后步行3公里即到了郎木寺镇。或者坐兰州最早一班发往合作的班车，然后在合作转车去郎木寺。8小时，125元。

郎木寺—兰州

郎木寺到兰州没有直达的班车。可以每天早上坐郎木寺到合作的班车，到了合作之后，当天可以坐上从合作到兰州的班车。8小时，115元。

成都—郎木寺

第一天从成都茶店子车站坐到若尔盖的班车（6:30、7:00，票价约140元），在若尔盖住宿，第二天7:00坐若尔盖开放合作的班车，在郎木寺桥头下车，行程1.5小时。或乘坐14:30若尔盖直发郎木寺的班车。

郎木寺—成都

第一天坐6:30开往若尔盖的班车，在若尔盖住宿，第二天坐若尔盖到成都的班车。

玛曲—郎木寺

每天早7:30一趟，两个小时到达

（以上班车时刻仅供参考，为防止班车时刻发生变化，耽误行程，行前最好咨询一下各汽车站）

美食 · EATING

郎木寺的餐馆分为川菜馆、回民餐馆和西餐加藏餐馆。尤其到了夏季，镇上沿街大大小小的各色饭店可以满足纷至沓来的游客。

丽莎咖啡屋

这个其貌不扬的咖啡屋里，汇集了世界90多种纸币、成千上万名外国游客的留言。东西不错，称得上是一个知名餐厅，下午有苹果派和巧克力蛋糕等供应，旺季期间可能游客会比较多。这里的中餐家常菜口味一般，但也没有特别糟糕。

地址：郎木寺镇主街，近甘肃郎木寺的小桥旁

阿里餐厅

于临近四川郎木寺售票口的一间不起眼的小屋，有很多仿西餐和清真炒菜，在阿里餐厅坐坐，和阿里聊一聊是一种享受。这里有清真烤饼，趁热吃味道不错。

地址：郎木寺镇主街近达仓郎木寺四川寺院和郎木寺大酒店一端

电话：0491-6671162

特色小吃

没错，这家毫无特色的店名……就叫“特色小吃”，姓肖的老板没有给这家回民餐厅起一个有辨识度的名字。不过这并不影响它手抓羊肉、酸奶、饺子以及早餐的包子、牛奶的美味。老板人很好很热情，店里的墙上挂满了食客们的好评！

地址：格尔底寺正门口对面

胜利宾馆特色川菜

依然是毫无辨识度的店名。这家位于胜利宾馆院内的川菜馆，川菜地道好吃！在郎木寺附近的山上爬上一整天，拖着疲惫的身子回来在此享用美食是绝好的享受！

地址：郎木寺镇胜利宾馆院内

住宿 · LODGING

郎木寺有一些类似招待所的旅馆，和不太标准的青年旅社。可以满足基本的住宿需求，淡季很多旅店会停止营业。

郎木寺大酒店

郎木寺最大最高档的酒店，基本为三星标准。是四川格尔底寺投资的，所以住这里可以免费参观格尔底寺。房间为一般标准间，无特色，设施齐全，有空调、24小时热水、热得快、体重计。外部装修有藏式元素。

价格：标间180元

地址：四川郎木寺对面

电话：0931-6671588

达仓郎木宾馆

坐落于郎木寺镇街道最繁华的中心地段，拥有不同档次的客房，一楼设有餐饮、美容美发，四楼设有会议室，五楼为藏式风情休闲茶苑，院内设有7000平米的停车场。房间宽敞，干净卫生，普通间有公共浴室，晚9点到11点供应热水。

价格：标间120元

地址：进入郎木寺方向左手边

电话：0931-6671399

郎木寺丁丁宾馆

位于回民村，是为数不多冬季也可以入住的地方。设施齐全，有24小时热水和浴霸，院内可以停车。在宾馆窗口可以远望四川和甘肃的寺院，景色极佳。门口有一只长得像墩布的狗狗，可以逗一逗。

价格：标间120元

地址：郎木寺回民村68号

电话：18794029947

郎木寺旅朋青年旅社

有很好的青旅氛围，一楼为酒吧餐厅，提供餐饮、酒水、咖啡、明信片、拼车信息、线路咨询、无线WIFI。有一空旷阳台，可以各种晒太阳，各种发呆。多人间为上下铺，空间比较大，大床房面积较小，公共洗手间和淋浴间在楼下门外。冬季不营业。

价格：床位30元起

地址：郎木寺镇汽车站向寺院方向200米左右

电话：0941-6671460



合作 · HEZUO



米拉日巴佛阁 by 蓝色呓语

合作是甘肃省甘南藏族自治州首府，是甘南交通的绝对枢纽，213国道（兰郎公路）纵贯全境。来合作，要么是看米拉日巴佛阁，要么就是转车去甘南的其他地方。

合作位于郎木寺和夏河之间，往返途中可以在此停留一下，先看看米拉日巴佛阁，休整一下吃个饭，然后继续赶路。

景点 · SIGHTS

米拉日巴佛阁

安多合作米拉日巴佛阁，是全藏区唯一的一座供奉藏传佛教各派宗师的高层建筑名刹，为纪念藏传佛教噶举派创始人米拉日巴而修建。始建于清乾四十二年（公元1777年），距今已有二百余年历史。原建楼阁已毁于“文革”，现存建筑1992年重建。

当地人把米拉日巴佛阁称作“九层楼”，走廊楼梯盘旋直达楼顶，楼内壁画琳琅满目，与彩绘、唐卡、塑像浑然一体，颇具宗教神秘的色彩。里面供奉了几乎所有藏传佛教教派和历史上的名人，这里更像一个藏学博物馆、藏地的万神殿。

票价：20元

开放时间：8:00-17:00

交通：在合作市边，交通十分方便，人多可以打车前往



cutefork1

院墙上摆满了白塔，房子的台阶上堆着柏树枝，以供煨桑之用。佛阁内的“回”字形走廊，被透入的光照亮，内心的窗是否也被照亮？

——《向日葵小班夏日旅行之甘南的天空》

活动 · ACTIVITIES

香巴拉旅游艺术节

“香巴拉”是藏传佛教和经典和民间传说中一方净土的名称。香巴拉旅游艺术节源于藏族民间一年一度的香浪节，即浪山节。是合作市每年举办的最大的综合性旅游节会，每年7月或8月在合作市当周草原举行。

艺术节期间，静谧的草原一夜之间撒下无数顶帐篷，第二天一大早，各项大型的文艺演出拉开帷幕。声势浩大的千人马队，独特的藏戏表演，气势恢弘的千人锅庄舞表演，纵情欢娱的篝火晚会，别具一格的民族体育比赛……人们载歌载舞，一同欢腾。

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

长途汽车

合作市不通火车，境内国道213线贯穿全市并与省道徐合公路交错相连，乘坐长途汽车或包车、自驾较为方便。

合作市汽车北站（0941-8212422）和汽车南站（0941-8213039）是两个主要的客运站。具体发车时间最好提前拨打电话确认。

发车时间：

夏河—合作：6:10, 15:30

合作—夏河：7:00-16:00每半小时一班

郎木寺—合作：6:30, 7:00

合作—郎木寺：7:00, 10:20, 12:00

合作—兰州：5:50-16:30每半小时一班

食宿 · EATING & LODGING

作为夏河与郎木寺途中的停靠点，一般情况下，不需要在合作市住宿，可以在此略微休整一下。

甘南饭店

为原州政府招待所。位置好，在市中心政府旁边，紧邻街心公园，在汽车南站和北站的中间，交通方便。停车方便，院子大。餐厅的藏包子味道不错。

价格：主楼标间240元，东楼标间150元，西楼普间40元

地址：合作市人民街83号

电话：0941-8212611

实用信息 · INFORMATION

实用电话

甘南旅游局：0941-3313465

岗拉梅朵旅行社：0941-8210456

邮局

合作市邮电局

地址：合作市腾志街104号

电话：0941-8210153



米拉日巴佛阁 by 宿苏suzy



西宁 · XINING



塔尔寺 by 上官图腾

西宁是“丝绸之路”南路和“唐蕃古道”的必经之地，素有“海藏咽喉”之称。把青藏高原上最大的城市作为我们本次旅途的终点，你可以在此好好休整，尽情享受西宁的美食。当然你也可以开始新的小旅程，塔尔寺、日月山、青海湖、茶卡盐湖都是绝对不可错过的景点，可以花上2-3天时间游览。西宁市区的东关清真大寺有时间也可以去看看哦！

景点 · SIGHTS

塔尔寺

塔尔寺是喇嘛教黄教创始人宗喀巴诞生地，亦是西北地区佛教活动的中心。该寺有400多年历史，规模宏伟，在全国和东南亚一带享有盛名。塔尔寺依山势起伏，由多个宫殿、经堂、佛塔寺组成一个气势宏伟，藏汉艺术风格相结合的古建筑群。殿宇相连，白塔林立，细部装饰也达到了高超的艺术水平。寺内的酥油花、壁画和堆绣，被称为“塔尔寺三绝”。

门票：80元

开放时间：8:00-17:00

交通：到西宁市新宁路汽车站，坐西宁到湟中塔尔寺的公交专线

青海湖

陆心之海，一个洗涤心灵，感受世间大美的地方。七、八月是去青海湖的最好时节，油菜花开得大片，一年一度的环湖自行车赛也是那时举行。四、五月虽然草原还没有绿，却是观鸟岛最好的季节。哪怕没有油菜花，也没有候鸟，这个中国最大的内陆湖也绝对值得你大老远跑去看它一次。骑车也好，坐车也罢，沿途无处不是大美风景。

交通：前往青海湖周围城镇的班车大部分在西宁长途汽车站始发，班次频繁，交通方便。也可包车或自驾前往青海湖，比较方便。

茶卡盐湖

“茶卡”是藏语，意即盐池，也就是青盐的海。湖光山色风光旖旎，景色优美。在这里，可以乘小火车深入湖中观光，可以观看现代化大型采盐船采盐时喷水吞珠的壮丽场景，可以欣赏盐湖日出和晚霞的绚丽画卷。这里的世界一片洁白，容秀丽、壮美于一体，气象万千。

门票：60元，小火车35元

开放时间：6:00-18:00

交通：茶卡距西宁310公里，早上从西宁出发，中午就可到达茶卡盐湖，中巴80元/人，包车300元。也可乘坐去茶卡、乌兰、德令哈等各个班次的长途汽车前往，茶卡盐场可提供食宿。

东关清真大寺

我国西部地区四大清真寺之一，至今已有六百多年的历史。殿内和整个大寺处处都显得古朴雅致，庄严肃穆，富有浓郁的伊斯兰特色。该寺与我国古代宫殿具有相同的风格和气魄，雕梁彩檐、金碧辉煌，大殿内宽敞高大，可以同时容纳3000人作礼拜。特别提示：根据伊斯兰教义，妇女不可以进入清真寺。不要打扰人家做礼拜，这是起码的尊重。

门票：10元

交通：从西站乘坐22路、17路、40路等公车，在北小街口站下车即可到达

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

飞机

西宁曹家堡机场位于西宁市中心以东，国内航线中飞往北京、西安的飞机每天都有航班；其余飞往上海、成都、重庆、格尔木、广州、昆明、深圳、乌鲁木齐的航班不是每天都有，出发前需要咨询一下。

民航机票票价21元，终点站是市区的民航售票处，地址为城东八一西路34号。从曹家堡机场到民航售票处车程约30分钟，班次根据到达航班安排。从机场到市区坐出租车80元左右。

火车

西宁是兰青、青藏铁路交汇处，交通四通八达，有直达拉萨、格尔木、北京、上海、西安、青岛等地的列车。省内还有支线通往大通、柴达木、茶卡等地。西宁火车站位于西宁市东部的祁连路上，靠近西宁长途汽车站，目前因改造，暂停运营。西宁西站为临时火车站，距离市区有20多公里，出站后有很多专线车可往返市内。

长途汽车

西宁共有两个长途汽车站。各车站班次频密，车票并不紧张，只要提前一天购买便可。

西宁长途汽车站（0971-7112094）位于市区东部的建国路1号，在火车站以南约600米。是发往外省、外区最主要的车站。

西宁新宁路汽车站（0971-6155795）位于市区中西部的的新宁路和盐湖路交界处，主要发往兰州和省内的塔尔寺、共和、乐都、湟源等地。

当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

公交：西宁市内的公交车基本上满足了穿梭于市内各个地方的需求，而且还有开往湟中县、湟源县、大通县等外县的长线公交。西宁的很多公交都是自动投币，除外县长线公交外，票价1元。

出租车：起步价6元，夜间可以往低砍价至5元。



青海湖 by chenglumaomao



孩子们 by kidonlycn

美食 · EATING

西宁是一个多民族聚居的城市，以回、藏、撒拉族居多，口味偏咸，当地人大多依据本民族的风俗习惯和传统工艺，配以本地的土特产品为原料，饮食风味独特。尤其是有民族特色的地方风味小吃，如手抓羊肉、酸奶、酿皮、狗浇尿、尕面片、酥油糌粑、甜醅等，大多经济实惠，是在其它城市难以尝到的风味佳肴。

特色美食

酸奶：西宁的酸奶是那种固体老式的酸奶。虽然是固体的，但是酸奶非常鲜嫩，有淡淡酸味，很开胃一点也不腻人。盛酸奶的小瓷碗很有特色，喜欢的可以收藏哦。推荐：德禄酸奶、永庆酸奶。

手抓羊肉：青海牧民们的传统饮食，区别于内地平原的羊肉口感。吃时直接用手抓，香而不腻，肉质鲜嫩且不膻。

尕面片：西北地区最具特色的一款家常面食，形状很有特点，小巧细致。因与不同的汤料、酱料混合，有的做成汤面，有的做成炒面片，每种吃法都各具特色。

杂碎汤：西宁非常著名的美食。杂碎汤其实就是将牛下水、羊下水烹制而成的小吃。当地人多作为早点。

莫家街小吃街

莫家街是当地传统的美食街，里面最有名的就是马忠食府了，各种小吃味道都很好，烤羊肉，风味砂锅最具特色。夜市内的其他摊位也都很热闹，不仅有美食，还有很多卖水果、纪念品的，值得一去。

人均消费：20元

地址：大十字附近，可乘公交1、2、23到大十字的车

水井巷市场

似乎西宁的所有美食都汇集于此。小吃摊位琳琅满目，一个接一个的排开。烤羊肉、凉粉、手抓羊肉、羊杂碎等等，全部在此等着你。

人均消费：50元

地址：中心广场附近，公交1、2、23等路车可达

清真益鑫羊肉手抓馆

当地最好的清真馆之一，名气大得很。他家的黄焖羊肉其实就是手抓肉，炖在一大锅里，要自己去前台点，看准哪块直接称重，然后师傅当场给切成小块，蘸小料吃，一点都不膻，而且非常嫩。旗花面也不错。

人均消费：50元

地址：城中区湟光花园北街白玉巷5号(东大街路口)

电话：0971-8179336

住宿 · LODGING

西宁的住宿十分方便，选择也较多。塔尔寺等著名景点返回当天返回市内都很容易，选择回到市区住价格合理，配套设施也很完善。大十字附近有好多连锁旅馆，有品牌保证锦江之星、七天、如家等等。当地青旅也很多，经济实惠。

西宁神旺大酒店

四星级酒店，地理位置好，交通方便，王府井百货、特色小吃街和具有民族特色的购物饮食一条街近在咫尺。床品很干净且舒适，宽带上网速度很快，还可以免费打乒乓球、台球。

价格：双人间400元起

地址：西宁市长江路79号

电话：0971-8201111

锦江之星西宁五四西路店

位于西宁中心城区西部，邻青海师范大学。酒店门口有公交9路可以到新宁广场、火车站、汽车站，这条路向西也是去青海湖的必经之路。酒店右边有一条学府巷，里面有很多吃饭的地方。房间隔音好，干净卫生。

价格：标间160元起

地址：西宁市城西区五四西路39号

电话：0971-6308000

西宁青海省军区招待所花园式酒店

房间小但设施齐全，早餐丰富。酒店选址无可挑剔的好，周围的环境很安静，距离市中心的大十字也不远，酒店周围的交通出行很方便，距离酒店不远的就是义乌小商品市场和莫家街小吃一条街，无论是买东西还是吃饭都很方便。

价格：标间133元起

地址：西宁市花园北街18号

电话：0971-7118888

西宁大十字舒莱登家庭旅馆

位于西宁市最中心黄金地段，周边生活配套设施齐全。下楼即是西宁最富盛名的小吃街莫家街，步行1分钟即是莫家街马忠食府，离大十字百货100米，交通购物极其方便。房间温馨、温暖、干净，老板热情。

价格：标间135元

地址：西宁市城中区饮马街90号

电话：13327658232

青海桑珠国际青年旅舍

青海省最早的一家青年旅舍，配套设施非常齐全，藏式风格的装饰、经典的藏族音乐、充满民族风情的酒吧让驴友恍若穿越时空。旅舍定期组织塔尔寺、青海湖、坎布拉、西藏、尼泊尔、印度等地的自助旅行。

价格：床位40元起

地址：西宁市城东区互助中路94号（近兰西高速公路）

交通：乘坐32路公交车到冷库站

电话：0971-8086677/3594118



若尔盖—唐克—红原—成都（4-5天）



花湖 by cutefork1

怎么从郎木寺去成都呢？这条路可谓路漫漫，即使一路不停地往前走，也要走上550公里，近16个小时的车程。不过，这条漫长的征程可谓精彩无限，走在经典的“九寨大环线”上，你可以领略风格各异，奇绝无比的风光。草原的苍茫、黄河的壮丽、九寨沟的秀美、羌寨的典雅……不知不觉你就会迷上这条线的风光，或许最后，你花在这条路上的时间，比甘南线本身还要长得多。千万不要急着回成都呀！精彩尽在路上。

线路1（经米亚罗、桃坪羌寨）

郎木寺—85km—若尔盖—49km—花湖—106km—唐克（九曲黄河第一湾）—80km—红原—168km—米亚罗—60km—理县—40km—桃坪羌寨—17km—汶川—134km—成都

线路2（经九寨沟、黄龙）

郎木寺—85km—若尔盖—49km—花湖—106km—唐克（九曲黄河第一湾）—80km—红原—208km—松潘—17km—川主寺—40km—黄龙—176km—九寨沟—329km—汶川—134km—成都

景点 · SIGHTS

花湖

地处若尔盖湿地的核心，位于若尔盖县城以北35公里。湖边芦苇茂盛，具有草原湿地风光，且湖中盛开着白色的小花。最适宜去花湖的季节是每年的5-7月，此时阳光充足，湖畔开满鲜花。8月进入雨季水色平淡。去花湖前最好关注一下天气，如果持续降雨，部分路面有可能被冲毁，无法到达。

门票：58元，观光车20元

唐克

黄河九曲第一湾：位于若尔盖县唐克乡以西9公里处，白河于此汇入黄河，形成浩大气势。河面宽而蜿蜒，曲折河水分割出无数河洲、小岛，水岛，被誉为“宇宙中庄严幻影”。

门票：48元

交通：若尔盖到唐克每天一班车（14:30，1.5小时），从若尔盖包车一天可游黄河第一湾和花湖两处，往返300元。郎木寺—若尔盖—红原包车约400元。

TIPS 小贴士

拍摄九曲第一湾最好在夕阳之下，登上路边一座高坡，面向西方拍摄，等太阳落入地平线之后的满天红霞是拍摄的最佳时机。

九曲黄河第一湾附近很多人会有高反，在这里记得少运动、多防备。

红原

红原，顾名思义，即红军走过的草原，因当年长征是红军曾经过此地的雪山草地而得名。这里有辽阔壮美的湿地草原风光，气势雄伟的雪山森林景观，还有绚丽多彩的藏族风情。

月亮湾：白河在流经红原草原时，画出一个又一个美丽的弧线，宛如弯月一般，日出日落之时月亮湾水天一色的美景让人沉醉。月亮湾距红原县城约2公里，可步行前往。

红原酸奶：在若尔盖、松潘等地都可看到卖红原酸奶的小店，客运站前有一家卖酸奶的店，可以尝尝看。

米亚罗&马尔康

米亚罗：藏语意为“好玩的坝子”，是藏在深山人未识的中国面积最大、景观最佳的红叶风景区。距离米亚罗约35公里处的毕棚沟，也是金秋徒步赏景的好地方。

马尔康：米亚罗位于红原—理县的路上，而去马尔康就要稍稍绕一下了（约88KM，2小时）。可以去看马尔康私、卓克土司官寨、婆陵甲萨古城遗址等。

桃坪羌寨

当今世界上唯一保存完好的羌族古寨。黄褐色的石屋顺陡峭的山势依坡逐坡上垒，碉堡林立，被称之为神秘的“东方古堡”。不过现在已经有商业化了。

门票：30元

松潘

这座“高原古城”，虽然大部分古迹都已灰飞烟灭，城墙也是恢复新建的，不过这里依然留存着古老的城门洞和几座古建筑。停留一下，可以感受这座厚重又有灵气的古城。

川主寺

川主寺是去往九寨沟、机场、黄龙和松潘的三岔路口，类似于一个交通中转站。川主寺有去往九寨沟、松潘、黄龙、若尔盖、成都方向的班车。镇上有红军长征纪念碑园，如果在此转车，可以顺路看看。

黄龙

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。

门票：旺季200元，淡季80元



若尔盖草原 by 蓝色吃货



九寨沟

九寨沟是白水沟上游白河的支沟，以有九个藏族村寨而得名。海拔在2千米以上，遍布原始森林，沟内分布一百零八个湖泊，有“童话世界”之誉。九寨沟回来不看水，这里的溪河湖瀑飞动与静谧结合，一步一色、变幻无穷，美丽到让人失语。

门票：旺季220元，淡季80元，环保车90元。

汶川

全国仅有的四个羌族聚居县之一，来这里追寻古老的羌文化，在遮天蔽日的原始森林中寻找珍稀的奇花异兽，更重要的是在地震的废墟中发现重生的力量。

水磨镇：一座充满羌族风情的小镇，5.12大地震后，水磨古镇重建的“禅寿老街、寿西湖、羌城”三大区。古街林立，风情四溢，被誉为汶川大地震灾后重建第一镇。

交通 · TRANSPORTATION

从郎木寺到成都，需走公路。如果几人同行，包车是最为便捷的选择。部分目的地可以乘班车抵达，但班次和发车时间都有很大的限制，需要早起赶车，还有一些景点不通班车。想坐班车从郎木寺到成都，可以在停留的景点或县城（如若尔盖）转车。一路比较考验驾驶水平，如没有山路经验，不建议自驾。

美食 · EATING

沿途以川菜和藏餐为主，靠近郎木寺一带，也吃得到西北风味的清真菜。如果在甘南一路没有吃好，可以在此好好拿川菜满足一下自己的胃。

住宿 · LODGING

若尔盖：达仓纳摩神仙居客栈（0837-8966789），若尔盖大酒店（0837-2291998）

红原：红原芒松宾馆（13551778695）

米亚罗：红叶宾馆（0837-6831188），米亚罗车站旅馆（0837-6831001）

松潘：骑奇乐马队（0837-7234138），古韵客栈（0837-8806613），古松宾馆（0837-7232900）

九寨沟：九寨沟县城及沟口都有很多住宿选择。郎介之家藏式四星客栈（0837-7734818），米谷国际青年旅舍（0837-7764828）



若尔盖湿地 by cutefork1



喇嘛 by 蓝色吃语

小贴士 · TIPS

天气

甘南地区昼夜温差大，且天气多变，常有风雨骤至的情况出现。一定要带好防寒衣物，备上雨伞、雨衣、雨鞋，以备不时之需。遇上晴天，太阳毒辣，紫外线强，一定要有帽子、防晒霜、墨镜等防晒品。

甘南草原、丘陵地貌遍布，一到雨天，道路极其泥泞，部分路段会很难走，出门前一定要查好天气状况。

乘车

甘南地区地广人稀，景点分散，交通不便，有条件建议包车出行，出于安全和资金的考虑，最好结伴，既可以分担车费，也可以互相照应。

在西北地区坐车是可以抽烟的，所以如果坐班车，一定要占据靠窗的有利位置，确保窗子可以打开，一方面方便欣赏沿途风景，另一方面可以保证一路能获取新鲜的空气。

风俗与禁忌

藏族是全民信仰佛教的民族，入乡随俗，请务必尊重当地习俗。

1. 献哈达是藏族待客规格最高的一种礼仪，表示对客人热烈的欢迎和诚挚的敬意。哈达以白色为主，亦有浅蓝色或淡黄色的，一般长约1.5米至2米。最好的是蓝、黄、白、绿、红五彩哈达，用于最高最隆重的仪式如佛事等；

2. 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；续杯时，客人须用双手把茶碗向前倾出，以表敬意；

3. 行路遇到寺院，玛尼堆，佛塔等宗教设施，必须从左往右绕行，苯教寺院相反逆时针（很少见）；不得跨越法器、火盆，经筒和经轮不得逆转。

4. 进寺庙时，忌讳吸烟、摸佛像、翻经书、敲钟鼓。对于喇嘛随身佩带的护身符、念珠等宗教器物，更不得动手抚摸；在寺庙内要肃静，就座时身子要端正，切忌坐活佛的座位；

5. 藏族人一般不吃鱼虾、鸡肉和鸡蛋，不要勉强劝食，不过现在很多藏族人也开始吃了；

6. 忌讳别人用手触摸头顶；

7. 接待客人时，无论是行走还是言谈，总是让客人或长辈为先，并使用敬语，如在名字后面加个：“啦”字，以示尊敬和亲切，忌讳直呼其名。迎送客人，要躬腰曲膝，面带笑容。室内就坐，要盘腿端坐，不能双腿伸直，脚底朝人，不能东张西望。接受礼品，要双手去接。赠送礼品，要躬腰双手高举过头。敬茶、酒，烟时，要双手奉上，手指不能放进碗口。



背景 · BACKGROUND

地理气候 · ENVIRONMENT

甘南藏族自治州是全国十个藏族自治州之一，地处青藏高原东北边缘，南与四川阿坝州相连，西南与青海黄南州、果洛州接壤，东面和北部与本省陇南、定西、临夏毗邻。

全州总面积4.5万平方公里，处于青藏高原和黄土高原过渡地带，地势西北部高，东南部低。境内海拔1100—4900米，大部分地区在3000米以上。全州分三个自然类型区，南部为岷迭山区，群峦叠嶂，山大沟深，气候比较温和，是全省重要林区之一；东部为丘陵山地，高寒阴湿，农林牧兼营；西北部为广阔的草甸草原，是全省主要牧区。州府合作市海拔2960米，平均气温1.7℃，没有绝对无霜期。

历史 · HISTORY

甘南在夏、商、周以至春秋战国时期属古羌地。羌人是羌族的前身，当时的羌人活动范围很广，西起黄河源头，东到陇西地区，南达川西北，北至新疆鄯善一带。甘南是羌人主要发祥地和活动地区之一，他们世代生息繁衍在这里，并留下了大量珍贵的遗迹、遗物。

秦穆公37年（公元前623年），秦国向西扩展，拓地千里，今临潭、舟曲等地进入秦国版图。汉武帝元六年（公元111年），汉军征讨河湟羌人，在河湟设护羌校尉，甘南东部地区就正式纳入了中原封建王朝郡县制之中，今临潭县属陇西郡，西部仍为羌人之地。

三国时，甘南州境内东部属魏国。公元247年后迭山以南属蜀国。公元4世纪初，吐谷浑自西晋永嘉末年（313）年，度陇而西，以洮河流域为中心，建国于郡羌之地，至唐龙朔三年（663年）为吐蕃所灭。甘南为吐谷浑所辖，吐谷浑人开辟的“丝绸之路”，成为中原联系西域、西藏、印度的交通要道，增进了各民族的交往。

公元七世纪，松赞干布统一青藏高原建立吐蕃王朝后，吐蕃正式占领洮州，统治甘青大部分地方至公元1073年，本州境均归吐蕃管辖。对开发青藏高原，发展汉藏关系贡献很大，有名的唐蕃古道就经过甘南。

公元998年，河湟流域的吐蕃人建立了角厮囉政权，藏史称“宗喀王”，本州境大部分地方为其所辖。据史学家考证，甘加思柔古城（现存遗址）便是角厮囉政权所建。角厮囉采取“联宋抗夏”的方略，启动茶马交易，开通“丝绸之路”，发展了汉藏友好往来关系。

公元十三世纪，蒙古部众进入青藏高原，将青藏高原纳入蒙古汗国版图，元朝在河州设立吐蕃宣慰司都元帅府，本州境就在其管辖之内。明朝在青南、川西设朵儿只都指挥使司，总管藏区事务，本州境内由其统辖。

公元17世纪（1636年）厄鲁特蒙古和硕特部众由天山以北迁居青藏高原，成为青藏高原的统治民族。甘南西部在其管辖内。至清雍正初年罗卜藏旦律反清失败，由清朝西安行都指挥使司总辖河州、朵干、马斯藏三卫，甘南西部为青海循化厅管辖。民国时期，甘南为甘肃省管辖。

公元1927年设立拉卜楞设治区，1928年改为夏河县。1927年设立卓尼设治局。中华人民共和国成立后，1953年10月甘南自治区在夏河拉卜楞成立，1954年7月改为甘南藏族自治州。州府设在合作。



拉卜楞寺 by 若茵RH



郎木寺 by 蓝色咕语

民族 · MINORITY

州内有藏、汉、回、土、黎、白、苗、满、维吾尔、哈萨克、鄂伦春、土家、侗、布依、壮、锡伯、哈尼、撒拉、满、蒙等24个民族，总人口68.01万；藏族36.7万，占总人口的54.0%，大多为安多藏族和康巴藏族，且此地以优美的藏族弹唱闻名于藏区。

“三河一江”流域的甘南藏民族，由于生活环境和地理条件的差异，形成了各具特色的民俗风情。以拉卜楞寺为主的各大寺院正月十三晒佛节、正月十四跳神节、正月十五酥油灯会、七月和十月的大法会、藏戏等佛事活动吸引着众多游客，每年的草原香浪节、赛马会和民族运动会，博峪采花节、黑水沟朝水节、元宵节松棚灯会、莲花山花儿会、万人拔河、插箭节等新颖独特的活动，同时，在婚丧嫁娶、起居、饮食、礼仪以及文化活动诸多方面，蕴涵着与其他藏区既相似又有不同的独特的民俗风情。



当地藏民 by 非洲虎虎

宗教文化 · THE CULTURE

在甘南，多元的文化相互交融，文明以其特有的形式源远流长。这里被喻为“甘肃的小西藏”，以藏传佛教文化为代表。群山之巅，草原深处，到处有寺院的金顶红墙，旋转的嘛呢经轮，佛塔、经幡、箭垛、嘛呢堆，也已经颠连散漫在甘南草原的每个角落，成为高原上独树一帜的人文景观。这片占地4.5万平方公里的土地上，共有藏传佛教大小寺院121座，修行的僧侣上万人。生活在这里的藏族信教群众，早已把祈愿、朝圣、礼佛、放生看作是生活的组成部分。置身于如此浓烈的宗教氛围中，你会真切地触摸到藏传佛教的精神流脉，从拂过高原的经年风雨中，解读雪域民族的文化情感。

这里也保存着完整的明清时代的江淮遗风，那布衣钗裙、那方言俚语，仿佛把你带进久远的屯军移民时代。这里还有独树一帜的穆斯林“共产主义”——西道堂，以其独有的风貌，展现伊斯兰文化的另一面。



跟着它们去旅行 · TRAVEL WITH THEM

电影 · MOVIE



天下无贼

A World Without Thieves

王薄（刘德华 饰）和王丽（刘若英 饰）本是一对最佳贼拍档，但因怀了王薄的孩子，王丽决定收手赎罪，两人产生分歧。在火车站遇到刚刚从城市里挣了一笔钱准备回老家用它盖房子娶媳妇的农村娃子傻根（王宝强 饰）后，王丽被他的单纯打动，决定暗中保护不使他的辛苦钱失窃，王薄却寻思找合适机会下手，但最终因为“夫妻情深”归入了王丽的阵营。不料傻根的钱早被以黎叔（葛优 饰）为头目的另一著名扒窃团伙盯上，于是一系列围绕傻根书包里的钞票、在王薄、王丽和黎叔团伙之间展开的强强斗争上演……

《天下无贼》寺庙一段拍摄地在拉卜楞寺，这部电影的热映吸引了众多游客去甘南一路追寻。

导演: 冯小刚

编剧: 王刚 / 林黎胜 / 张家鲁 / 冯小刚

主演: 刘德华 / 刘若英 / 王宝强 / 李冰冰 / 葛优 / 张涵予 / 尤勇 / 范伟

类型: 剧情 / 动作 / 犯罪

制片国家/地区: 中国大陆 / 香港

语言: 汉语普通话

上映日期: 2004-12-09(中国大陆)

片长: 113分钟 / 100分钟

书籍 · BOOK



仓央嘉措诗传

作者: 苗欣宇/马辉

译者根据仓央嘉措诗歌内容的暗示性与象征性，经过慎重考虑，心安理得地将其诗的总数量框定为70首，分为地、水、火、风四辑。每辑中的每一首诗都有据可查。所谓四大皆空，业已被仓央嘉措的诗歌一句一句地清算完毕。



甘南纪事

作者: 杨显惠

杨显惠，1946年生于兰州。本书为其关于甘肃的系列短篇小说集的第三部。作者近年4次踏进甘南，进行文学采风活动，收集了丰富的文学素材，终以书中的12个故事记录了在甘南藏区的所见所闻，展现了当地悠久而灿烂的文化、牧民特有的生活形态，以及他们从传统走向现代化的身影。

音乐 · MUSIC



阿姐鼓

演唱者: 朱哲琴



何训田作曲，朱哲琴主唱，被称为“在世界范围内真正有影响的一张中国唱片”。对西藏文化中神秘主义的那一部分加以开掘、发挥，如轮回转世、福祸因缘、祈求祝咒，饱含苍凉的意味。朱哲琴在录制这张专辑时，每首歌曲从头至尾原声演唱，没有经过任何剪辑混音，更由于她深沉情感的自由宣泄，完全摒除一般演唱技巧的顾忌和束缚，而何训田大量采用西方电子合成器，用最原始的收录方法，完成的作品却充满浓烈的东方民族风味。



卓玛

演唱者: 亚东



传唱整个藏族的歌《卓玛》，歌手亚东，康巴汉子。专辑每一首歌都是为故乡纯净的山水、质朴的乡亲、迷人的风情歌唱，抒发思念故乡家园之情。主打歌《卓玛》的旋律时，亚东沧桑而明亮的嗓音，听起来很轻松。若你想尝试唱一下，是怎么也唱不下来的，就是叫一些擅长唱歌的人来唱，他们也都唱不出感觉，曲虽然简单，却在简单的起承转和之间，展示了一个彪悍、雄伟的藏族男子的恋母情怀，犹如天籁之音，可谓一绝。



顾问介绍



我就叫王思达

在北京上大学的西安人，自我眼中他乡异国的魅力不在于风景而在于心智。



顾问介绍



善歡不加V

红帽子+相机，特征明显的认真型摄影创作选手。



* 感谢蓝月_玩转西部提供封面图片。

顾问介绍



bloodandtear

多年背包旅行经验，热爱胶片纪实摄影，足迹遍布东南亚。



特别感谢 以下用户的贡献：

上海抹茶星冰乐、小雷旅行、若茵RH、宿苏suzy、蓝色呖语、深圳的冷漠、黄河浪子樊001、zelhr、cutefork1、上官图腾、qian_0_wei、kidonlycn、chenglumaomao、蓝月_玩转西部、非洲虎虎（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