

黄龙

人间仙境·五彩瑶池



简介

黄龙风景名胜区，因佛门名刹黄龙寺而得名，是中国唯一保护完好的高原湿地。这里山势如龙，又称“藏龙山”。这一地区还生存着许多濒临灭绝的动物，如大熊猫和四川疣鼻金丝猴。1992年被联合国列入《世界自然遗产名录》。

地理

黄龙位于四川省阿坝藏族羌族自治州松潘县境内，西距松潘县城56公里，东离平武县122公里，总面积4万公顷。黄龙风景名胜区由黄龙本部和牟尼沟两部份组成。

气候

黄龙气候湿润寒冷，一年中冬季漫长，夏无几日，春秋相连。最热的7月份平均气温17度，最冷的1月份平均气温3度，年平均气温5-7度，日照充足，早晚雾多，雨量多集中在每年五月至八月。

最佳出游时间

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。黄龙一年四季均可旅游，冬季黄龙将实行封山育林，不接待旅游团队，但散客照常接待。

门票

票价

1. 旺季（4月1日-11月15日）200元；淡季（11月16日-3月31日）60元。
2. 索道上行80元/人，下行40元/人。

▲ 贴士：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。

门票优惠

1. 身高1.2米以下（含1.2米）或6周岁以下（含6周岁）儿童免票；6-18周岁（不含6周岁，含18周岁）未成年人，门票半价优惠；
2. 60-69周岁老年人凭有效证件，门票半价优惠；70周岁以上（含70周岁）老年人凭有效证件免票；
3. 大、中、小学学生（不含成人教育学生）凭学生证，门票半价优惠；
4. 现役军人、残疾军人、离休干部凭有效证件免票；
5. 宗教界人士凭有效证件，门票半价优惠。

景区官网

<http://www.huanglong.com>

游览建议

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。
3. 黄龙寺和五彩池距离索道上站极远，需要步行2.9KM左右，要做好长时间徒步的准备。
4. 黄龙气候多变，尤其山顶阴雨不定，还会下雪，建议带一次性雨衣和较厚的衣服御寒。



目录

简介	1
交通	3
景点	4
住宿	6
美食	7
购物	9
娱乐	10



黄龙交通地图



交通

外部交通

飞机

1. 九黄机场

游客可以乘坐飞机到九黄机场，然后换乘机场大巴或出租车到达黄龙景区。九黄机场距离黄龙景区约 50 公里，约 1 个小时的车程。

北京、上海、杭州都有直达九黄机场的航班。

地址：阿坝松潘县川主寺镇北约 12 公里

电话：0837-7243737

官网：<http://www.jzairport.com/>

机场巴士

九黄机场在候机楼外设有机场巴士前往旅游景点，巴士没有具体的发车时间，客满则发。机场至黄龙单程 22 元，往返 40 元。

电话：0837-7243612

出租车

机场到黄龙的出租车参考价格：白天 180 元，夜间 200 元。

电话：0837-7232520

2. 成都双流机场

成都双流机场到九黄机场每天有近 20 余次航班，飞行时间约 40 分钟。

3. 重庆江北机场

重庆江北机场到九黄机场航班稍少，每天有几个班次，飞行时间约 1 小时，但机票比前者普遍低 200 元左右。

客车

目前没有从成都直接到黄龙景区的客车，游客可以从成都的客运站先乘坐客车到九寨沟、松潘或川主寺，再从这三地的客运站坐客车或包车到达黄龙。

1. 九寨沟客运中心出发

九寨沟到黄龙有直达班车，早上 6:30 和 7:00 发车，每天两班。九寨沟距黄龙 144 公里，行车时间约 3 小时左右，中途要经过川主寺镇。

票价：38 元

地址：九寨沟口九通宾馆内

电话：0837-7739900

2. 松潘县城车站出发

松潘县城有两个客运站，一个是松潘县车站，一个是阿坝州运输公司车站，从松潘出发到平武、江油、绵阳的车都经过黄龙。松潘距黄龙 45 公里，每日发车时间基本都在 6:00 到 7:00。

票价：25 元

地址：阿坝州松潘县

电话：0837-7232543

3. 川主寺汽车站出发

川主寺距离黄龙景区较近，转车也很方便，可以在川主寺汽车站等候从松潘发往黄龙的过路班车。但过路班车的发车时间都比较早，

并且到达川主寺没有固定的时间。

票价：22 元

地址：阿坝州松潘县

电话：0837-7242284



五彩池 culantor 摄

包车

由于九寨沟、松潘、川主寺到黄龙的客车一般发车时间较早，建议游客采用包车的方式前往黄龙。

1. 九寨沟方向

从九寨沟到黄龙包车价格没有具体的标准，一般约为 300 元左右，行车时间 2.5 小时左右。

2. 松潘方向

松潘包车的车辆多以小面包车为主，价格没有具体标准，一般为 200 元左右。

3. 川主寺方向

在川主寺，由于客车难等，所以包车成为了大多数游客的第一选择。川主寺到黄龙往返包车价格一般在 200 元左右（包括在黄龙山下等游客游玩的时间），行程时间约为一个小时。

▲ 贴士：包车的优势所在

1. 如果选择包车，首先省去了等车的时间，一般司机都是当地人，对九寨沟黄龙的旅游情况也比较熟悉，可以给游客们做一点简单的介绍，就当做免费的导游了。

2. 选择包车到黄龙旅游，你游览完黄龙之后直接就可以坐车出发向下一个目的地，而不必为了等客车而担心坐不到车的问题。而且司机对当地的住宿餐厅等都比较熟悉，可以提供一些建议供游客参考。

自驾

自驾前往黄龙也是不错的选择，到黄龙有两条经典的自驾路线：



1. 成汶线（全程 319 公里）：成都→都江堰→汶川→茂县→松潘→黄龙
2. 九环线（全程 640 公里）：成都→广汉→江油→平武→九寨沟→黄龙

▲ 贴士：自驾途中坡陡弯多，路面狭窄，游客需注意行车安全，也不要夜间行车。另外很多地段都是傍山修建，行车时要注意是否有山体滑坡现象，以免遭遇危险。

内部交通

索道

黄龙索道整体高差 487.8 米，运行长度 994.1 米，10 分钟左右便可由索道下站行至索道上站。下索道后沿着平行栈道走十几分钟即是五彩池、黄龙寺等景点。



票价：上行 80 元，下行 40 元。

▲ 贴士
黄龙游客服务中心、杜鹃林休息站、黄龙索道，是黄龙景区为游客提供的便利旅游措施。

节日

每年农历 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，地点在黄龙后寺，方圆数百里的各族民众聚集在广场上，尽情歌午，热闹非凡。

景点

黄龙沟景区



迎宾池

进入黄龙景区，首先看到的就是迎宾池。池子大小不一，形状奇特，错落有致。



迎宾池 yuanzblue 摄

飞瀑流辉

告别迎宾池，沿栈道而上，可见到一道瀑布，在高约 10 米、宽约 60 余米的岩坎上飞泻而来，形成数十道梯形瀑布，瀑布后有一座色泽金黄的陡崖，使整个瀑布远望如彩霞从天而降，分外夺目。

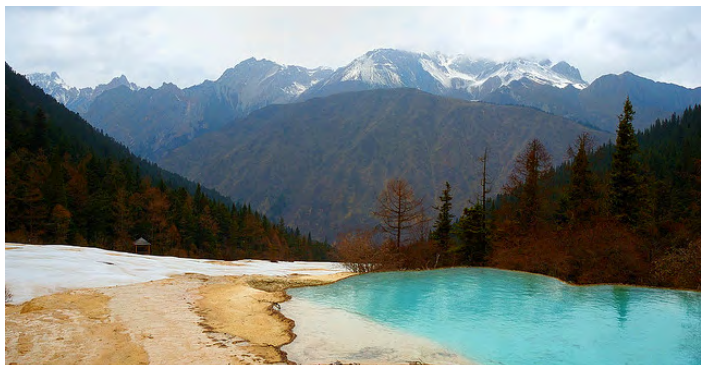


Kiersha (Meena7) 摄



盆景池

从洗身洞到婆萝彩池，有一道长约1500米，宽70-120米的钙化流，在目前世界上发现同类形态中最壮观、最长、色彩最丰富，称为“金沙铺地”。



金沙铺地 radishhai 摄

黄龙寺

黄龙寺以道家为主流，供奉黄龙真人，相传是助大禹治水的东海黄龙修道而成。黄龙古寺附近有白雪皑皑的玉翠山和顶峰雪宝顶。寺后约一平方公里范围为黄龙景区中的“黄金”景区——五彩池。



群山中的古寺 Fred Wang - Photography 摄

五彩池

五彩池是位于黄龙最上端的钙化彩池群，共有693个钙池，被誉为“人间瑶池”。



黄龙寺旁的五彩池 mandydickphoto 摄

▲ 贴士：黄龙寺和五彩池距离索道上站极远，需要步行2.9公里左右，要做好长时间徒步的准备。

牟尼沟景区

景区位于松潘县城西南，是黄龙风景名胜区的新景区。

门票

旺季（4月1日-11月15日）100.00元；

淡季（11月16日~次年3月31日）60.00元。

时间：07:00-17:30（12月1日至次年3月31日景区封闭）

扎嘎大瀑布

瀑布位于扎嘎沟尾的扎嘎山下，藏语意为白岩上的激流。是一座多层的叠瀑，叠叠多变，为中国最高的钙化瀑布。



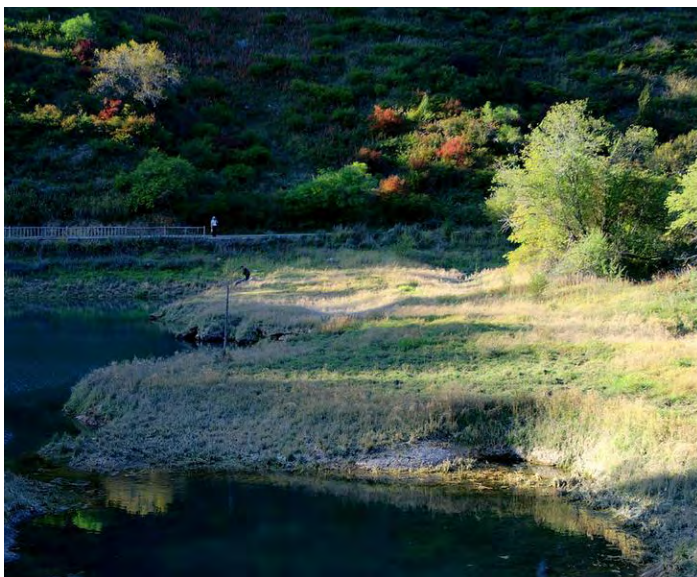
结冰的扎嘎瀑布 Ifom5608 摄

溅玉台

一座圆形的平石台，水流往下倾泻，跌落在此平台，浪花溅，如白玉，可以到瀑布中段的观景台参观。

二道海

牟尼沟风景区北部景段，和扎嘎瀑布仅一山之隔。二道海的名称由来已久，据说来自于小海子、大海子这两个主要湖泊。



shenxy 摄



珍珠湖

又名煮珠湖。这里水温较高，即便是大雪冰封的严冬时节，水温也在 25 度左右。池边硫磺气味浓烈，常有人在此沐浴，据说能医治皮肤百病。

丹云峡景区

丹云峡以俊秀峡谷风光，成为黄龙的“五绝”之一。它拥有丰富的树种、灌木和花草，是植物爱好者的天堂。



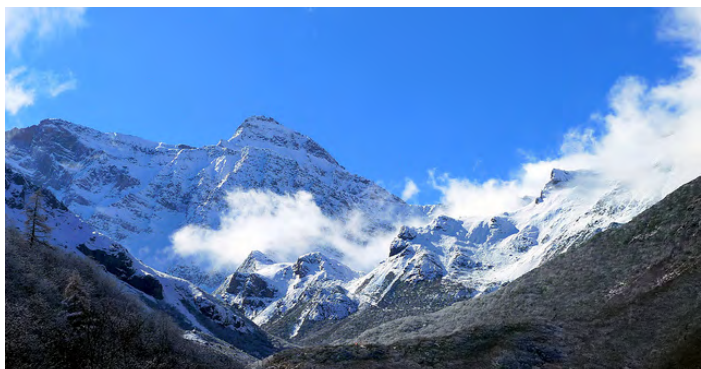
雪景 dkian2000 摄

花椒沟

花椒沟是丹云峡的第一道景观，因沟内遍野花椒树而得名。步入景区，路边两侧森林密布，灌木丛中野花怒放，岩石和树上攀绕着奇异的藤萝萝蔓，像一幅幅立体植物雕塑群。金秋时节，漫山红遍，层林尽染，景色尤其迷人。

雪宝顶

雪宝顶是岷山的最高峰，海拔 5588 米，雪线高度约 4700 米，为藏区苯波教七大神山之一。山峰北侧就是黄龙景区。



雪宝顶 Loraineltai 摄

笔架山

行进在峡谷间，蓦然可见一座天然的巨大“笔架”横陈眼前。它由无数个小尖利的小山峰组成，远看似一个大“笔架”，而那一棵棵粗壮、挺拔的松柏，就好像架在“笔架”上的毛笔。

峭壁间一座奇险的天生石桥凌空飞架，据考证此桥是由风雨水流冲蚀而成，经过了亿万年时光，至今还能任人通过，不能不说是一个奇迹。

住宿

景区附近的酒店一般要价很贵选择也少，方便的话可以住在附近的九寨沟景区附近或是住在川主寺等周边区域。

瑟尔崃国际大酒店

酒店距离黄龙索道入口仅几十米，位置优越。这里环境清幽，四周环山。酒店设施很新，有无线和宽带上网、商务中心和 SPA，是一家超四星的优质酒店。



来自酒店官网

地址：阿坝州松潘县瑟尔崃寨黄龙景区上下边

电话：0837-8759222

官网：<http://www.sechotel.com/>

上磨精品藏寨酒店

藏式精品酒店。位于一片开阔的山谷之下，去周边景点都方便。设施都很新，还有浴霸，餐厅比较贵。



经幡与经轮 adam_pics 摄

地址：阿坝州松潘县川主寺镇山巴乡上磨村

电话：0837-7259688

川主寺十八手家文化酒店

酒店位置很好，大堂很漂亮，房间干净整洁，性价比高，住过的人评价都不错。



川主寺 Cao Wei 摄



地址：阿坝州松潘县红星中路
电话：0837-7240128

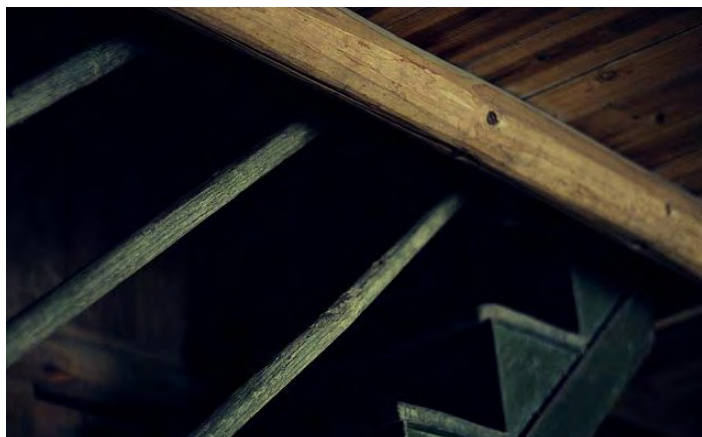
黄龙大酒店

服务员很热情，价格也很值，随时都有热水，位置不错，设施有些陈旧。

地址：阿坝州松潘县川主寺镇金星路8号（哈咪路与301道交汇处）
电话：0837-7242555

木楼雅居

木楼雅居是08年地震之后的重建户，农家乐的建筑特色在于以天然香木为建筑材料，给人一种亲近自然的感觉。房间配套设施齐全，有独立卫生间。



木楼梯 天 5447 摄

地址：松潘县黄龙风景区大湾村24号（近平松路）
电话：15108166643/18349113843

驿家青年客栈

条件相对简单，但好在房间还算干净，价格也比较公道。

地址：川主寺川主国际饭店对面
电话：0837-7764259

川主寺高原酒店

停车方便，房间比较干净，可以洗热水澡，设施比较简单，姑且可以定位为招待所级别。

地址：阿坝州川主寺镇滨河路交警中队旁
电话：0837-7241980

▲ 贴士

黄龙风景区附近宾馆不多，而且黄龙海拔高，身体可能会不舒服，因此住川主寺或松潘是最好的选择。住在川主寺不仅选择面广，交通还方便。这里离九黄机场很近，打车过去相当方便，到黄龙也只有40多公里。

另外：

- 1、如果天气较冷，要向宾馆要足够的被子，最好有电热毯。
- 2、住宿费随旅游旺季淡季浮动较大，9、10月房价最高。建议在淡季不要一次性付几天房费，因为价格有可能每天不一样。

美食

特色美食

牦牛肉

在当地，牦牛肉是藏族人民平日最常食用的肉食，牦牛因为在饲养过程中吃到很多野生名贵药材，比如贝母，虫草，使其肉质鲜香美味，营养价值更是高于普通牛肉。



凉拌牦牛肉 Jingsi Chen 摄

贝母鸡

贝母是药用植物中的“名门望族”，九寨沟、黄龙一带有川贝和暗紫贝母两种。它性味苦甘、凉口，能清肺散结、止咳，并能治疗吐痰咯血、心胸郁结、肺痿、肿痛等病症。加了贝母的鸡汤，味道鲜香，营养丰富，很受大众欢迎。



贝母鸡汤 exodus_c 摄



洋芋糍粑

洋芋又名土豆，把洋芋蒸熟后放在木桶里捣烂成粘稠块，然后打成糍粑，放在锅里煮，最后放入酸菜和辣椒等调味。



打糍粑 JuneLi 摄

奶渣包子

用奶渣做陷的包子。藏族人喜欢把奶渣晒干后当零食吃，也放在粥或是汤里当佐料。



奶渣 jinnslim 摄

酸菜汤

到藏家做客，一般都会请你吃酸菜汤，酸菜味道好，可以调节口味，增强食物，起到消化作用。

推荐餐厅

黄龙游人中心餐厅

黄龙风景区的大门西有一座规模很大的现代建筑，地方很大，里面还有那种非常突显民族特色的展品和摆设。菜品的味道还算可口。会有很多团餐。



Cresny 摄

地址：松潘县黄龙乡松平公路（近黄龙风景区大门）
人均：60 元

星月楼餐厅

特色菜有牦牛肉，牛肉回锅肉，牛杂汤，一家回民餐馆，店主很朴实，餐厅性价比较高。

地址：松潘县中街松州古城内
电话：0837-7231743
人均：42 元

马记跷脚牛肉

是一家清真店铺。主打各种牛肉。牛肉比较正宗，当地人也很喜欢的一家店。牦牛肉很好吃，也很便宜。酱料自己调。

地址：松潘县进安镇中江一村（近东门）
电话：0837-7233378
人均：35 元

兰州牛肉拉面饭菜馆

牛肉拉面 10 元一碗，牛肉粉汤 12 元一碗，有牦牛肉。拉面很弹牙，柔韧皆有，汤底麻辣中透着牛肉的香。总之算是物美价廉。

地址：松潘县川主寺镇
电话：0837-7242109



刀削面 NIO 摄



购物

旅游商品

藏饰精制，价格合理还可以还价。藏刀虽有特色，但无法托运，所以不建议购买。

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。



羌族女性的手绣 summer.heng 摄

中草药

川西北盛产贝母、虫草、麝香等珍贵药材。花椒、蕨菜、木耳等也值得一买。



贝母 yisongcheng1986 摄

牦牛肉

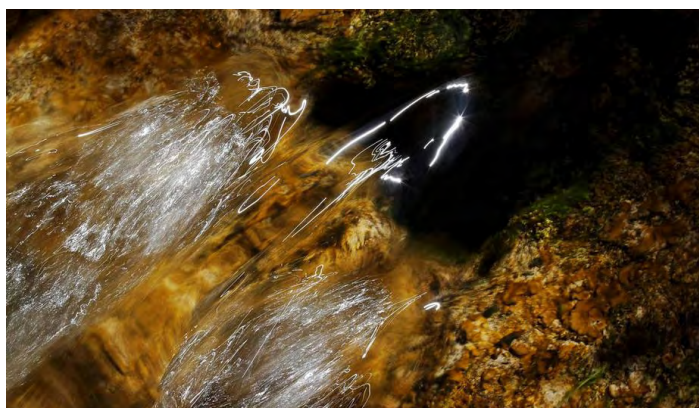
可以选择真空包装的熟食购买，是很好的旅行礼品。黄龙附近的牦牛肉价格一般较贵，购买时一定要辨别真假，谨防上当。

水晶

阿坝州雪宝顶水晶产于阿坝高原，质地纯净，色泽多样，经常佩戴对人体有益。

九寨沟矿泉水

九寨沟泉水色度小于3度，锶含量大约为每升1.187毫克，由于有关国家标准，因此被定名为锶天然矿泉水。



清澈的泉水 Sophie et Fred 摄

购物场所

不建议在黄龙和川主寺购物，东西不多且价格奇高。可以考虑在松潘购买，或者行程经过成都的话，干脆在成都购买四川特产，如各种牛肉干。

黄龙游客服务中心

黄龙游客服务中心一楼为展厅；二楼为餐厅，并提供各种香烟、酒水以及菜品游客可以在此就餐；三楼为茶厅，为游客提供多种娱乐服务；四楼为观景台，凭借天时地利的条件可以一览美景，为游客欣赏佳景提供另一番风味；负一楼为商贸部、快餐厅、美容美发、洗脚房、氧吧和医疗中心，在这里游客可以轻松选购物品。

杜鹃林休息站

杜鹃林休息站在黄龙沟景区中寺，为游客提供了一个轻松愉悦的饮食环境，并设立了一个免费氧吧。游客游玩之余，可以享受民族风味的饮食小吃，小吃种类繁多，色香味俱全，民族特色浓厚，价格合理，同是还可以在中寺进行烧香、拜佛、祈神还愿，另外可以免费享受氧吧服务，如有旅游疑难问题，杜鹃林的工作人员将会热心为游客解决。

红旗连锁

成都的红旗连锁是整个四川地区特产最集中的地方，在这里购物，相对旅游购物点来说要方便、便宜、可靠。分店众多，十分方便。





来自红旗连锁官网

地址：成都市总府路银河王朝大酒店旁

官网：<http://www.hqls.com/>

松潘

松潘的纪念品在九黄区域内最为便宜且丰富，所以可以在此好好淘一淘。



小工艺品 Yi 摄

九寨沟

如果行程也包含九寨沟的，可以考虑在沟外的彭丰村、边边街，或是沟内树正寨的九寨沟民族文化村、诺日朗游客服务中心购物。注意甄别物品质量，并且大胆砍价。



眺望雪宝顶 Silly Jilly 摄

娱乐

娱乐活动

黄龙庙会

每年农历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，地点在黄龙后寺，方圆数百里的各族民众聚集在广场上，尽情歌舞，热闹非凡。



黄龙寺 ♥ Jaye 摄

参观藏家

阿坝州是藏族同胞的聚集地，少数民族风情浓郁。喝一杯青稞酒，尝一尝牦牛肉，再在敖包前许下心愿，体会纯正的藏家文化。



敖包 Violinbaby 摄

拜神山

雪宝顶是藏区苯波教的神山，每年6月15日和6月25日为朝山期，有无数藏民、羌民千万朝拜。

娱乐场所

黄龙当地娱乐场所稀少，最近的娱乐场所都分布在松潘以及九寨沟地区。



川西民族文化村



川西民居 Blind.archer 摄

地址：四川省松潘县传子沟

电话：08377240002

邮编：624000

黑珍珠咖啡

地址：松潘县映月街

羌红娱乐会所

地址：松潘县东街

高原红演艺中心

不少演员都曾在青歌赛中获奖，专业度很高。晚会藏羌特色浓郁，场面宏大。



rollei-rolleica 摄

地址：九寨沟县漳扎镇印象

电话：0837-7735585

如何对抗高原反应

大部分人初到高原，都有或轻或重的高原反应，避免或减轻高原反应的最好方法是保持良好的心态面对它，许多的反应症状都是心理作用或有心理作用而引起的，比如：对高原有恐惧心理，缺乏思想准备和战胜高原决心的人，出现高原反应的机会就多。



Sara Björk 摄

饮食控制

初到高原地区，不可疾速行走，更不能跑步或奔跑，也不能做体力劳动，不可暴饮暴食，以免加重消化器官负担，不要饮酒和吸烟，多食蔬菜和水果等富有维他命的食品，适量饮水，注意保暖，少洗澡以避免受凉感冒和耗体力。不要一开始就吸氧，尽量要自身适应它，否则，你可能在高原永远都离不开吸氧了（依赖性非常强）。

药物辅助

可服用一些缓解高原反应的药品：高原安（至少提前 1-2 天服用，到达西藏后继续服用 3-5 天）、西洋参含片、诺迪康胶囊（对缓解极度疲劳很有用）、百服宁（控制高原反应引起的头痛）、西洋参（对缓解极度疲劳很有用）、速效救心丸（不可多服）、丹参丸（治疗心血管）、葡萄糖液等等，对于高原适应力强的人，一般高原反应症状在 1-3 天内可以消除，适应力弱的需 3-7 天。

酥油茶

如果您能适应酥油茶的味道，您也可以多喝一些酥油茶，对缓解高原反应也有一定的作用。

驴友小秘方

另外，最近一位驴友还推荐了一个抗高原反应的小秘方，据说按此方子服用经济又实惠，并且效果很好，大家不妨试试：

早上：1 片维 C

早、中、晚：肌苷片和复方丹参片每次各 3 片

