

康定

茶马重镇·情歌故乡



简介

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。

基本信息

“跑马溜溜的山上，一朵溜溜的云哟；端端溜溜的照在，康定溜溜的城哟……”一首《康定情歌》将康定唱响于大江南北。

地理

康定旧称“打箭炉”，位于川西贡嘎山北端跑马山麓，是甘孜藏族自治州首府，也是一座历史悠久的高原古城。古城三山环抱，二水夹流，折多河贯穿城中，富有民族风格的各式建筑错落有致地散布于河两岸。悠悠民歌声，翩翩民族舞，使这里极富高原民族风情特色。

气候

按地理纬度康定应属亚热带气候，因地形复杂，出现明显的垂直差异，形成独特的高原型大陆性季风气候。年降水量 800-950 毫米，无霜期 150-250 天，属山地凉温带气候。

最佳旅游季节

5-7 月

节日

转山会

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。



Benediction lirain 摄

时间：农历四月初八，藏历四月十五日

赛马会

赛马是康定折西地区藏族人民喜爱的传统娱乐活动。每年农历 5 月 15 日在塔公草原举行，以祈求免去霜灾、雹灾，保佑粮食丰收，六畜兴旺。



赛马会 跑马 015n mahai 奋驴 摄

时间：农历 5 月 15 日

护法跳神会

都塔公草原塔公寺举行，舞蹈活动开始前几天为诵经请神阶段，寺院全体僧人集中念经，恭请众神和护法神莅临。

时间：藏历 6 月 6 日至 17 日

圆根灯会

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。

时间：农历十月二十四至二十六

抢头水

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。

目录

简介	1
交通	3
线路推荐	3
景点	4
住宿	6
美食	7
购物	10
娱乐	12



交通

康定位于甘孜州东部，因为海拔较高，会在一定程度上影响了当地的交通。到达康定可以选择乘坐飞机，客车或者自驾等方式。

外部交通

飞机

到达康定可以直接乘坐飞机抵达康定机场。

■ 康定机场

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。但是因为海拔太高所以需要注意一些保护措施。

地址：四川省甘孜藏族自治州康定县城区西北斯丁措

电话：0836-86352456

机场大巴

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。

电话：0836-2871111

自驾

可以选择自驾游览康定，一般都会从成都出发或者从西昌出发。

成都出发

1. 沿318国道西行，走成雅高速公路到达“雨城”雅安，过天全县后，连续弯道和急弯较多，需小心驾车。目前当地在进行高速公路的修建工作，需要绕行石棉前往。

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。

西昌出发

经石棉、泸定到达康定，全程346千米。

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。

本地交通

公交

康定有两条公交：县政府—北门站和县委—东关车站。

时间：7:00-23:30

票价：1元

出租车

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。

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。

甘孜州康定汽车站电话：0836-2822211

线路推荐

小城一日游

跑马山→南无寺→水井子

吃过早饭后可以直接去位于城南的南无寺。从南无寺出来去跑马山，有三种上山方式：徒步、缆车、骑马。下山是一个观音庙，可以顺路参观。

精华二日游

D1：南无寺→金刚寺→安觉寺→跑马山

南无寺位于康定城南2.5公里，是康区著名的寺庙之一。为纪念佛主释迦牟尼的诞辰日，每年农历四月八日都举行转山会和赛马活动。

D2：木格措

木格措又名野人海，海拔3700米，距康定县城31公里。景区内自然风光绮丽多彩，民俗风情浓郁，集雪山草原、温泉湖泊、迭瀑飞泉、杜鹃花山、奇峰异石和科属繁多的原始植被、珍禽异兽为一体。

亮点三日游

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。

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：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。

深度四日游

D1：南无寺→金刚寺→安觉寺→跑马山

D2：木格措

D3：折多山→新都桥

折多山海拔4298米，与康定县城的海拔落差达1800米，是川藏线上第一座需要翻越的高山，有“康巴第一关”之称，是一片如诗如画的世外桃源，是令人神往的“光与影的世界”、“摄影家的天堂”。

D4：塔公“塔公”意为“菩萨喜欢的地方”，每年春末夏初，春光明媚，绿草茵茵，牛羊成群，帐篷里炊烟袅袅，散发出浓浓的奶香、茶香，时而又可以听到远处传来的悠扬婉转的牧歌声。



新都桥

新都桥又叫东俄罗，虽然并没有突出的标志性景观，但沿线却有10余公里被称为“摄影家走廊”。这里的藏式民居极有特点，有很宽敞的白墙院子和朱漆大门，房屋大都采用石料建造，朝阳而居，采光极好。在新都桥还能远眺蜀山之王——贡嘎山。



新都桥秋色 David Lau 摄

贡嘎雪山

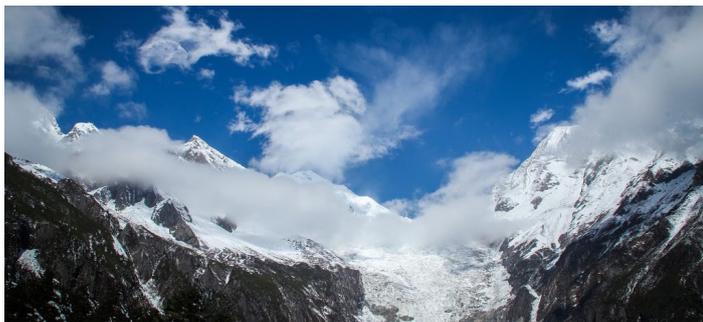
贡嘎山是大雪山的主峰，也是四川省最高的山峰，被称为“蜀山之王”。贡嘎主峰周围林立着145座海拔五六千米的冰峰，形成了群峰簇拥、雪山相接的宏伟景象。贡嘎山是国际上享有盛名的登山圣地，但也是最难以征服的高山，其登顶难度远远大于珠穆朗玛峰。交通：康定有专门的旅游车前往贡嘎山。从成都石羊车站每日有数班车发往贡嘎山（到田湾下）。贡嘎山下有缆车，可送游客上山。缆车价格160元。



70K4198 贡嘎雪山群峰 K S Kong 摄

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。



海螺沟，冰川倾泻 LesterXu 摄

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

塔公草原

塔公藏语意为：菩萨喜欢的地方。塔公草原背靠著名的雅拉神山，地势平坦，水草丰美，牛羊成群。塔公草原景区以高耸的雅拉雪山、起伏的草原和草原上金碧辉煌的“木雅金塔”为主要内容。



塔公草原 Dee Kian Ong 摄

白海子

康定白海子是一处尚未完全开发的旅游地。白海子是康定东南方向贡嘎山系东北的田海子山岭中众多高山海子中的一个。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雪，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”。



康定白海子 黄艳 摄



住宿

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。

贡嘎山 - 海螺沟旅游区有三大主要宿营地：

一号营地：位于达干烟沟口，距磨西约 11 公里；

二号营地：位于热水沟瀑布附近，距一号营地 6 公里，周围景点较多，可就近游览森林，温泉；

三号营地：位于冰川观景台约 2 公里。

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。



这里是康定登巴客栈 崔若风 摄

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。



汇道客栈 Su.s 摄

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

如果你想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。在同等价位的酒店中，这家店的房间较多，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

康定郎色岭卡酒店

非常干净的酒店，感觉是部队的招待所，就在部队营地边上，非常有安全感。当身着军装的人来指挥你停车，感觉不一般。但是营地早上由于要出早操，比较吵。



康定郎色岭卡酒店 livepine 摄

价格：228 元起

地址：康定炉城南路 30 号





这就是传说中的糌粑 Hao Wen Teng 摄

牦牛肉

来到藏区怎能不吃牦牛肉。作为世界三大高寒动物之一，牦牛肉被誉为“牛肉之冠”，营养服务关键还无污染啊。康定的牦牛肉有多种做法，牛杂汤、泡椒牦牛肉、牦牛肉蒸饺等等味道都相当不错。在丁三哥等当地颇具人气的店面可以吃到正宗的牦牛肉菜肴。

锅魁

康定锅魁别具风味。柔中带韧，越嚼越香；一个大饼众人分食，现在已经成为了康定人日常或出行的方便食品。



Guokui 锅魁 kattedellette 摄

温泉鸡蛋

在木格措景区的药池温泉除了泡脚之外还有一个特色——温泉鸡蛋，这里煮出来的鸡蛋非常特别——无论你煮多久，鸡蛋的蛋白和蛋黄都不会完全熟，这里的鸡蛋都是半液体状的，如果你能吃得习惯，那一定是美味！



木格措药池沸泉温泉鸡蛋_1670 mmmngai@rogers.com 摄

荞麦面食

荞麦磨成面粉可以做很多好吃的食物，如荞麦馒头，荞麦面条。一碗牛肉荞面再加上小菜佐食，虽然简单，却有地道的藏式风味。

魔芋烧鸡

赖厨子的魔芋烧鸡。这道菜既有麻辣烫，还绵软鲜嫩，食客称赞不已，后又在南门左近开设“吉园”餐馆承包桌席，不久又迁往将军桥附近大院坝锅庄处。达官贵人常去光顾，其“魔芋烧鸡”则是一般人家宴、耍坝子、节日会餐桌上首选。



魔芋烧鸡 Yang Shen 摄

金钩玉米馍

玉米面蒸馍是炉城平常人家常食的，就是许多做小生意开小摊铺，常蒸食玉米馍。抗日战争时期，炉城大米昂贵，知炉城爱吃玉米，又爱吃“焦粑”（一种以面粉起酥肉馅炕饼的小吃）习惯，用金钩鲜肉做馅，仿效“焦粑”的做法，用上等玉米面，创造出玉米面包金钩炕饼，以其香、咸酥、脆味长诱人，食者排队购买，风行一时。





玉米馍 caoshiren 摄

美食场所

康定田凉粉

凉粉见证康定人民的生活态度。康定田凉粉绝对是在当地排得上名号的。他家的食材用的是本地的白豌豆，水是水井子泉水，红油也是老板精制的。本地人都是好几斤的买走，上午就会卖光。

价格：人均 2.80 元

地址：水井子后面的窄巷里

阿热藏餐

很有味道的一家藏餐馆，能吃到很多地道的藏式美味。服务员态度很好，都是藏族美女，价格有点小贵。藏餐口味和汉餐相差较大，建议不要为了新奇点太多，先看看合不合口哦。



阿热藏餐 Alan... 摄

特色菜：酥油茶，糌粑，阿热盖被，牛肉面，羊肉汤

价格：人均 74 元

地址：甘孜州康定县新市前街 60 号泰宁酒店 1 楼

电话：0836-6696777

丁三哥老字号

主要经营牦牛肉系列食品，其中以牦牛杂汤，牦牛肉汤为特色主打，另外配有高原青稞麦制作的酥油糌粑，酥油茶，坨坨牦牛肉，牦牛肉蒸饺，方方酥，旋子锅魁，等其他常见小吃。其美味，让人难以忘怀，让人想起康定就想到丁三哥。



丁三哥老字号 duaimel 摄

地址：康定县东大街清真寺旁 113 号

电话：0836-2834176

小兰凉粉

如果怕吃田凉粉需要早起和派对，那就来一碗小兰凉粉吧，味道也非常棒。特别是吃不惯藏餐的驴友们，来一碗分量十足的小兰凉粉，感受那份实实在在。

价格：人均 3.00 元

地址：康定县西大街

玛拉亚藏餐

藏餐味道正中，菜品丰富多样，那里的高原保健药膳系列值得品尝，藏茶、咖啡等饮品也很好。到康定旅游，不去玛拉亚藏餐厅品尝当地美食，会遗憾哦。不过网友评价环境一般。



玛拉亚藏餐 roxet 摄

价格：人均 80.00 元

地址：藏族自治州康定城水井子（近中桥）

电话：0836-2877111



老友记家常菜馆

特色菜：风味牛肉，招牌鸡，干版牛肉，水煮鱼



老友记家常菜馆 ooFate 摄

价格：人均 ¥ 34

地址：甘孜州康定县沿河东路 72 号（近将军桥）

电话：0836-2877000

备忘录

购物

特产

康定雪茶

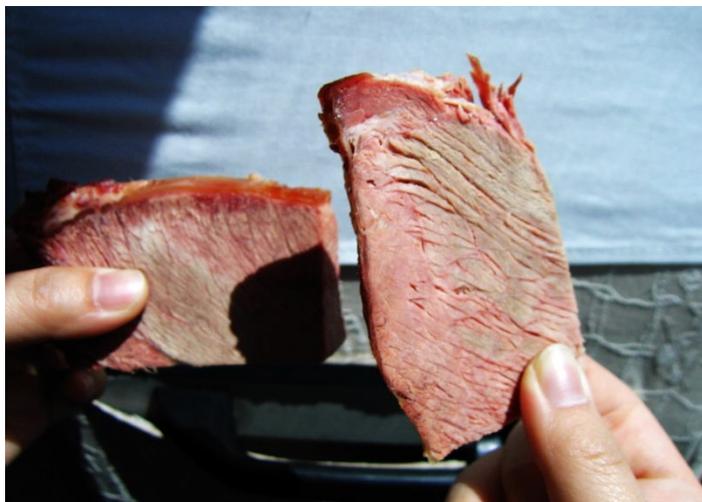
雪茶——生长在青藏高原海拔 4000 米以上常年积雪的冻土带，产量稀少，采集困难；但功效奇特，被誉为稀世珍品。雪茶主要含有萨姆醇酸、雪茶酸、D-阿糖醇、地衣酸、甘露醇止渴。具有清热解毒、平肝降压、清肺止咳、生津止渴、醒脑安神、明目等功效；对高血压、神经衰弱、肺热、咳嗽、阴虚潮热、中暑等有奇效。用法：开水冲泡，每次 15 根左右，直接饮用。



雪茶 住 25 樓鄧太 摄

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。牦牛除觅食原野青草外，还吃大量的冬虫夏草、三七、贝母、藏红花等珍贵药材。当地以“张大哥”牦牛肉干最有名。



Dried Yak Beef, 牦牛肉干 YiZhou Connie Wang 摄



娱乐

娱乐活动

藏历新年活动

藏历新年在藏语中称“洛萨”，是藏族是重大的活动。藏历新年一般要十五天才会结束。整个节日期间，跳锅庄、弦子，对歌，猜谜语，赛马，摔跤，拔河，跳高绳，通宵达旦，尽情歌舞。

娱乐场所

康定二道桥温泉

康定多温泉，影响最大的当首推雅拉河畔的二道桥温泉，位于康定北郊，距县城4公里，素有“温泉浴月”之美称。水温在40℃左右，泉水自地下涌出，池水清澈见底，部分泉水涌出如同沸水。

交通：二道桥温泉在城北5公里，步行半小时左右，打车的话七八元。



二道桥温泉 Kakomin 摄

藏地莲花酒吧

游客可以自己上台唱歌。方方面面都不错。环境藏式的很舒服。服务生妹妹热情大方，很有藏妹子味道。这里还可以打台球。



藏地莲花 Ivy Yan

地址：康定县情歌广场

电话：0836-2835991

康定十全街

就是有名的酒吧街，酒吧大体可以分两类，俗称闹吧，一类热烈外露，喧闹活泼，以酒吧一条街为代表；一类低调隐蔽，特立独行，大大小小分布在各处。酒吧一条街，是城市最繁华的所在，中间流水潺潺，杨柳垂枝，流水两边就是各个在康定颇具名气的酒吧。白天这里很安静，流水、鱼群、杨柳、老街、三三两两的行人，完全就是一副小桥流水人家的宁静景致，导致你很难把酒吧一条街这样喧闹的名称和它联系起来。



酒吧街 Bellacrumbs

备忘录

