

甘南

经幡飘动·牛羊遍地



简介

甘南藏族自治州作为丝绸之路和唐蕃古道的重要组成部分，不仅有着广阔美丽的高原风光，还拥有着浓郁的藏传佛教文化风情，可以说景色和人文两者兼具。

地理

甘南藏族自治州是全国十个藏族自治州之一，位于中国甘肃省西南部，地处青藏高原东北边缘。

气候

海拔 2960 米，平均气温 1.7℃，没有绝对无霜期。

最佳旅游时间

每年 6 月 -8 月。这时甘南的气温一般保持在 15 ~ 30℃ 之间，凉爽宜人，草原上到处开满了格桑花。

节庆活动

毛兰木大法会

法会期间各寺院的全体僧人，每天要在大经堂诵经六次。第一次叫晓会，第二次叫晨会辩论，第三次叫午时会，第四次叫祈愿会，第五次为晚茶会，第六次为晚辩净会。

地点：甘南藏区各大佛教寺院

时间：自正月初二晚起，到正月十七日止，历时十五天。

拉卜楞寺晒佛节

晒佛节又称瞻佛节或亮佛节，是拉卜楞寺为期 15 天的正月法会系列活动之一。晒佛节不仅是庄严盛大的藏传佛教节庆活动，也是藏族风情的集中展示，僧俗信徒万众云集，众多国内外游客慕名前来。

地点：拉卜楞寺

时间：每年农历正月十三午前举行

采花节

小伙姑娘们尽情歌舞，孩子们高兴地互相追逐嬉戏。整个博峪河畔一片欢腾，一片花香，直至日落西山，有时还要燃起篝火，尽兴尽致到次日早晨。

地点：舟曲县博峪乡

时间：农历五月初五

插箭节

人们骑着马扛着箭去神山敬献，插箭处还要煨桑、放风马。箭旗猎猎，松烟弥漫中加之插箭者们“噢嘿嘿”的吼声四起，整个山谷呈现在神威之中。

地点：甘南藏区

时间：每年农历五、六月间

香浪节

香浪节是一个浪漫而富于情趣的节日。藏胞们在节日期间会开展一些富于生活情趣和民族特色的娱乐活动。如赛马、赛牦牛、拔河、摔跤、赛跑、唱歌、跳舞等。

地点：桑科草原

时间：每年农历六月十五日前后

香巴拉旅游艺术节

甘南藏族自治州最大的旅游综合性节日，以回归自然、回归生活、突出民族特色为主旨，是面向广大群众的节日盛会。让游客体验藏文化最真实的一面，了解藏民族风俗并与其同乐。

地点：当周草原

时间：每年盛夏

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。农历六月初九至十二日为香浪节。农历六月十五日为插箭节。农历七月八日跳米拉劝法舞。农历十二月二十九日九祭跳法舞。

▲ 贴士

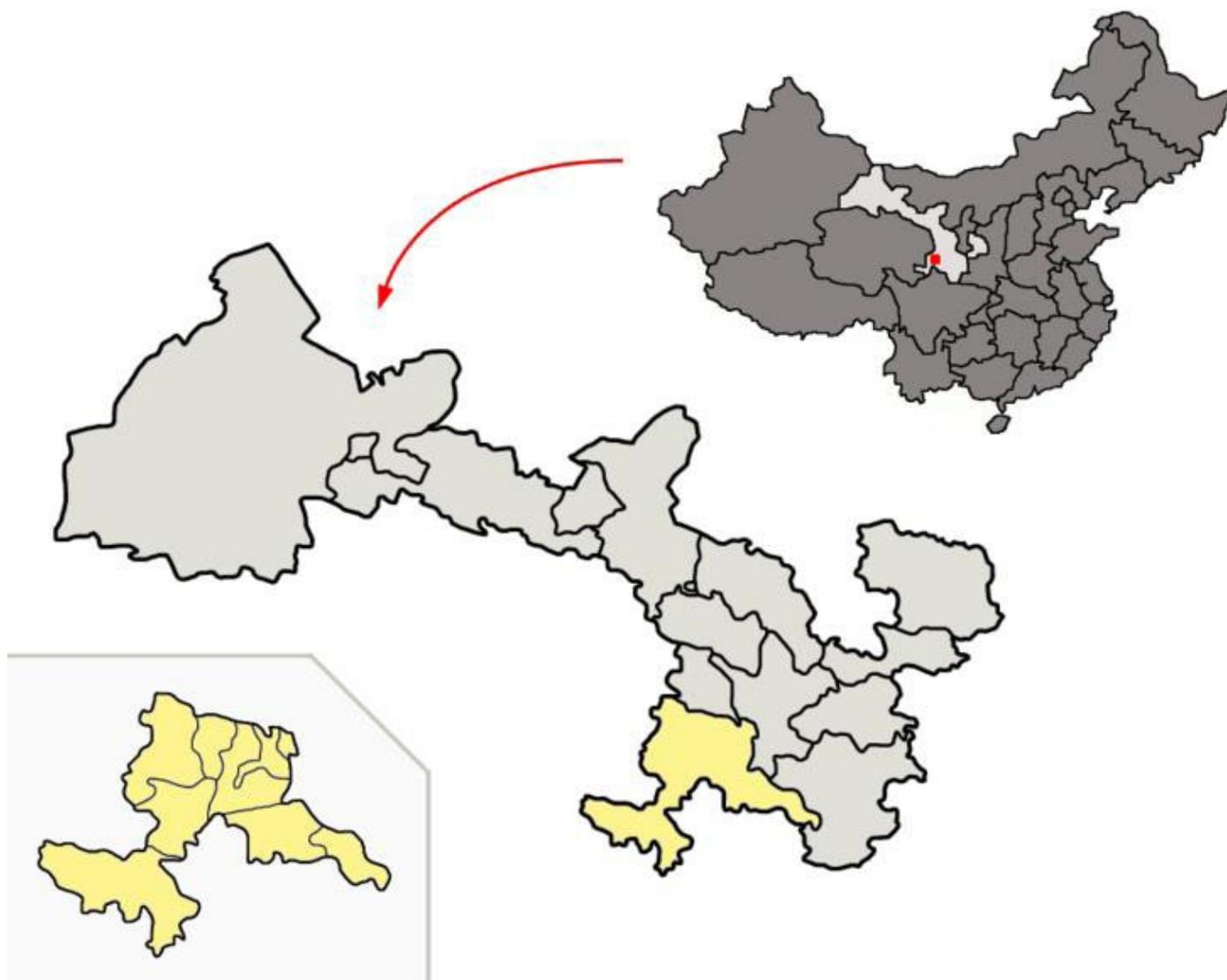
- 甘南海拔略高，以郎木寺 3900m 为最高，应注意预防高原反应，多给自己一些适应时间。对自身情况估计不足的，最好不要做剧烈运动，有的地方可能小跑几步就会大喘。少洗澡，注意保暖，谨防感冒，在高原上感冒容易转变成其他疾病。
- 在草原上游玩或深入藏民村落时要谨慎提防牧民家的藏獒或者巨型犬。
- 一些藏民有随身带刀的习惯，一定要避免发生冲突，安全第一。
- 乘坐早班班车要提前买好早饭，以免晕车呕吐。

目录

简介	1
交通	3
线路推荐	4
景点	4
住宿	7
美食	8
购物	10
娱乐	11



甘南地图



- 不建议胆小的去天葬台，因为可能在不经意间发现零星散落的毛发或碎骨。
- 扎尕那的商店非常少，只卖一些纸巾和泡面，去之前要带足食品、饮用水和药。
- 甘南地区是宗教影响力极大的地区，切记要尊重当地不同民族的风俗和宗教习惯。比如，参观清真寺前，需征得寺里管理人员的同意。参观时，最好有穆斯林的带领，可以避免不必要的麻烦。不要随便拍摄寺庙、僧侣，不要随便摸喇嘛的头等。

备忘录

交通



外部交通

汽车

兰州汽车南站营运开往甘肃南部的班车，直达合作、夏河、郎木寺、玛曲、迭部等甘南州市镇。

合作市作为自治州首府，有去往兰州、临夏、定西、武都、阿坝、西宁等地的班车，去往夏河的班次也比兰州南站多很多。若买不到兰州到夏河的票，可以先乘班车到合作，再从合作转车到夏河。注意合作有合作南、合作北两个汽车站，发夏河的车在合作北站乘坐，发郎木寺的车在合作南站乘坐。

■ 兰州市汽车南站

从兰州汽车南站每天有多趟客车发往甘南合作的客车，每天 5:50-16:04 发车，每隔半小时左右一班，车程约 4 个小时。票价在 76 元左右。

发往夏河的客车，每天只有四班，7:30，8:30，14:00，15:00。车程约 4 小时，票价在 76 元左右。

地址：兰州市兰工坪

电话：0931-2914066

交通：乘坐 111 路公交，至汽车南站 - 公交车站下车，即可。

■ 合作汽车南站

地址：甘南藏族自治州合作市

电话：0941-8212422

自驾

甘南整体路况不错，主要公路有南北贯穿自治州连接临夏和四川的国道 213，以及东西贯穿自治州连接青海和陇南地区的省道。

甘南各景点间较为分散，沿途加油站少，并且大多都没有 97 号汽油。线路推荐：兰州→临夏（120 公里）→郎木寺（270 公里）

内部交通

包车

甘南地区是典型的地广人稀，景点分散，交通不便。同一景区内部，



不同景点彼此间距离也相差较大，有条件还是建议租车出行，便捷自由。出于安全和资金考虑，最好结伴，既可分担车费，也可互相照应。

1. 从夏河包车经桑科草原、尕斯湖前往郎木寺，费用在 400 元（约 180km）左右。
2. 郎木寺包车去花湖、唐克，价格是 400 元 / 7 座车（约 130km）。
3. 从迭部县城包车到扎尕那约 30km，半小时左右，100-200 元。

出租车

夏河县城就是一条街道，出租车即使车上有人也会招手即停，直行 1 元 / 人，拐弯 2 元 / 人。

线路推荐

三日游

- D1: 桑科草原→拉卜楞寺→贡唐宝塔
D2: 米拉日巴佛阁→合作森林公园→当周草地公园
D3: 黄河首曲→郎木寺

四日游

- D1: 桑科草原→拉卜楞寺→贡唐宝塔
D2: 米拉日巴佛阁→合作森林公园→当周草原
D3: 则岔石林→尕斯湖
D4: 黄河首曲→格萨尔广场→郎木寺

五日游

- D1: 兰州→黄河母亲→白塔山→黄河铁桥→水车博览园
D2: 兰州→夏河→拉卜楞寺→桑科草原
D3: 夏河→扎尕那→郎木寺
D4: 郎木寺→尕斯湖
D5: 郎木寺→西宁

六日游

- D1: 各地→兰州
D2: 兰州→夏河→拉卜楞寺
D3: 夏河→八角城→尕斯湖→郎木寺
D4: 郎木寺
D5: 郎木寺→合作→西宁
D6: 西宁→返程

备忘录

景点



拉卜楞寺

位于夏河县城西部，是中国藏传佛教格鲁派（黄教）六大宗主寺之一，是全世界最有名的藏密学院，拥有中国最完整的藏传佛教教学体系。在拉卜楞寺西南角有一座古老的木桥，横跨夏河，过桥上山，晒佛台上能将拉卜楞寺的全景尽收眼底。



Wei-Y 摄

地址：甘肃省甘南藏族自治州夏河县城西 1 公里处

郎木寺

郎木寺是甘南藏族自治州碌曲县下辖的一个小镇的名字，一条名曰“白龙江”、宽不足 2m 的小溪从镇中流过，小溪的北岸和南岸有两座寺，分别属甘肃省碌曲县和四川省若尔盖县所管辖，两座寺在这里隔“江”相望，合称郎木寺。





gdtv-steven 摄

地址：甘南州碌曲县郎木寺镇

尕海

尕海为自然湿地保护区，尕海汇集山丘的流水，经舟曲注入洮河。高远的尕海湖格外的寂静纯净，没有丝毫人工的粉饰和雕琢，没有半点城市的喧哗，这里的一花一草，一山一石都是一尘不染的洁净，这里的一切都是纯粹的自然原貌。



sherryknows 摄

地址：甘南州碌曲县尕海草原，碌曲县城以南约 50km 处
门票：20 元 / 人，可以讲价

桑科草原

桑科草原位于夏河县城西南 1 公里处，是桑科乡达久滩（跑马滩之意）草原的一部分，为四周群山环抱，中间开阔平坦的高山草原。桑科草原有大夏河水从南到北徐徐流过，水草丰茂，风景优雅，蓝天白云下牛羊成群，一派自然田园风光。



黑白工作室 摄

地址：甘南藏族自治州夏河境内（距夏河县城拉卜楞西南 10 公里处）

扎尕那

扎尕那位于甘南州迭部县益哇乡，是隐藏在崇山峻岭中的一个藏族村落，半山坡上的村落、藏式榻板木屋，鳞次栉比，层叠而上，嘛呢经幡迎风飘扬，村庄四周都是未经旅游开发的奇异山峰，最高山峰海拔 4500m。



lazecate 摄

地址：甘南州迭部县益哇乡

玛曲黄河第一弯

玛曲为藏语，意为“孔雀河”，即黄河的意思，是全国唯一以黄河命名的县，以黄河第一湾而闻名。黄河从巴颜喀拉山浩浩东下，在玛曲县境内形成了一个 433km 长的“九曲黄河第一弯”。



jimiji 摄

地址：甘南玛曲县格萨尔广场东侧
电话：0941-6121619

贡唐宝塔

贡唐宝塔位于拉卜楞寺西南角，因塔内供奉有从尼泊尔迎请来的无量光佛像而闻名。登塔可俯瞰拉卜楞寺全貌，是众多摄影爱好者的地方，也是拉卜楞寺香火最旺的地方之一。





StayHarvey 摄

地址：甘南州拉卜楞寺西南角

门票：10 元

米拉日巴佛阁

米拉日巴佛阁位于甘南州首府合作市北，为藏传佛教白教的代表建筑，外观宏伟，色彩浓烈，内部金碧辉煌，绘满了壁画，阁外设有转经筒。在整个藏区共有两座米拉日巴佛阁，合作的这座便是其中之一。



zhouyousifang 摄

地址：甘南州合作市那吾路

电话：0941-8232226、0941-8231118

门票：20 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，它像一本天书，让天下游客怦然心动去阅读。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。

地址：赛赤寺院西北 300 米

迭部

迭部古称“叠州”，藏语的意思是“大拇指”，被称为是山神“摠”

开的地方。有红军长途中的“俄界会议”会址，茨日那毛泽东故居，天险腊子口战役等革命遗址，以及然闹马家窑文化遗址和悠久的藏传佛教寺院 23 座。



Susan Tsui 摄

备忘录



攻略由网友共同编写，欢迎投稿补充，邮箱：g-web-cm@tuniu.com QQ: 2923270687

最终解释权归途牛旅游网所有，电话：4007-999-999

更多途牛旅游攻略尽在：<http://www.tuniu.com/guide/>

下载途牛 APP，搞定旅游这点事儿



住宿

卓玛旅社

二楼的房间可以直接看到拉卜楞寺，最长的转经廊尽收眼底。卫浴为公用，稍微晚一点的话洗澡热水不是特别热。电视机只有客厅有，旅客多在客厅聊天，外国人很多。

地址：甘南州夏河县人民东街

达仓纳摩神仙居客栈

就在通往四川管辖的格尔底寺路上，很容易找到，二层小楼，门脸风格就是青旅感觉的那种，一楼是酒吧类型的餐厅，大堂有免费杂志和 WIFI 网络，整个大堂都是用桑拿板装饰，所有能写字的地方都被来自各地的旅行者留下了记号。

地址：甘南州碌曲县郎木寺镇

旅朋青年旅舍

6 人间上下铺，15 元 / 床，家庭旅馆的旅店，环境感觉温馨舒适。

伙食方面真心不错，便宜而且量也足够。

地址：郎木寺村离萨娜向东 50 米

电话：0941-6671460。

格桑青年旅社

价格 40 元每人。老板很热情。

地址：甘肃省甘南藏族自治州碌曲县 313 省道

敏叔家

敏叔家是一栋四层的新房子，位于白龙河对岸。有标间，可以上网，热水洗浴，约能容纳 30 人左右。这栋房子是郎木寺地区最高的了，在屋顶正好可以欣赏夕阳里的红石崖，视野很好。从郎木寺车站下车后，给敏叔打电话，他会亲自来接的。



blackcatcher 摄

地址：四川郎木寺加科回民村 62 号

电话：0941-6671486

宝马宾馆

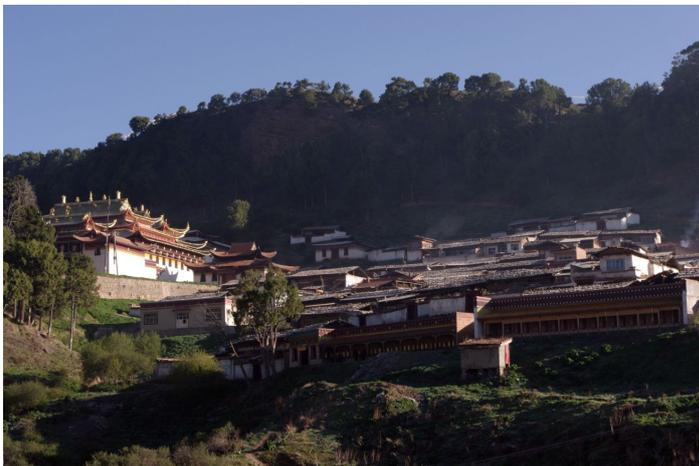
藏式风格，庭院宽敞，上有凉棚，装修艳丽。有公共卫生间和浴室，晚上 8 点以后有热水。

地址：甘南州夏河县人民西街 77 号

网址：<http://www.labranghotel.com>

萨娜宾馆

离郎木寺很近，步行 5 分钟即到。其中有一排房间可以直接看见甘肃的郎木寺，风景优美。宾馆比较干净，公共卫浴在二楼，包车等事宜可找杨老板帮忙。对面为达发老餐厅，就餐方便。



lazecate 摄

地址：甘南州碌曲县郎木寺镇

▲ 贴士：这家宾馆不给提前预定，当天到后，尽快办理入住。

达吉商务酒店

达吉商务酒店酒店交通便利，安全卫生；环境温馨舒适，是集体休闲、住宿、餐饮、旅游为一体的豪华商务酒店。有私家停车场，有自己的餐厅。

地址：郎木寺镇中心

电话：0941-6671888

拉卜楞民航大酒店

硬件相当不错，是夏河最好的酒店。餐厅的菜很好吃，很多外国人在此用餐。



Brian Sun 摄

地址：甘南州夏河县人民东街 12 号



美食

特色美食

糌粑

它是将炒熟的青稞用手磨加工成面粉，吃时加上酥油、干奶酪和茶水，在碗里用手拌匀，捏成团状食品。糌粑易于保存，便于携带，吃法简单，味香耐饥。不管走到什么地方，只要有水就可以吃上喷香可口的糌粑了。



TheSnowcity 摄

酥油

是从牛奶中分离出来的奶油，营养价值很高。牧区吃糌粑、“都玛”都离不开它。



dingyunyang190 摄

奶茶

将茶砖在清水中煮沸，再倒进牛奶，根据口味可以添加一点姜片或青盐，当煮的奶茶溢出茶壶时，即可饮用。奶茶倒入碗中，颜色白里透黄，味道既不是纯牛奶味，也不是茶水味，茶水和牛奶混合在一起，喝起来清香可口。



Jacy Chou 摄

酸奶

藏族的酸奶是“吃”的，酸奶冰凉如冰淇淋，酸甜如杨梅，是夏季最佳的饮料。



Wang Xiaoxing 摄

藏包子

甘南藏包子，又称“卓华包子”，因形如牛眼睛，又有“牛眼睛包子”之称。它外皮雪白薄亮，透过包子皮，里面的馅子清晰可见，吃时需先从顶端吸吮包子内的油水，然后食之。如果拿起包子就咬，就会油水四溅，使人狼狈不堪。



Viviging 摄



蕨麻米饭

蕨麻，俗称“人参果”或“长寿果”，草原上的人们常把大米和蕨麻煮熟，拌上酥油、白糖，可制成香甜可口的“蕨麻米饭”，吃起来甜而不涩，油而不腻。



Jqn 摄

特色餐厅

达老餐厅

一家很有藏族风格的餐厅，在郎木寺这个地方应该算是不错的餐厅了，酸奶很好喝。他家最有名的石烹羊肉做得挺有特色，食材都放在羊肚里，吃的时候老板现场切开，端上的时候香味扑鼻。



多米诺诺 摄

地址：碌曲县郎木寺镇

电话：0941-8255666

缘滋缘味

餐厅里最吸引眼球的莫过于那满墙的留言贴。这家店的菜肴基本上都是带有云南口味的，味道不错。

地址：碌曲县郎木寺

丽莎餐厅

丽莎应该是甘南最有名的餐厅了。环境很小资，老外的最爱。很多人都会来这尝尝传说中大只的牦牛汉堡和苹果派。酸奶喝酥油茶也不错。

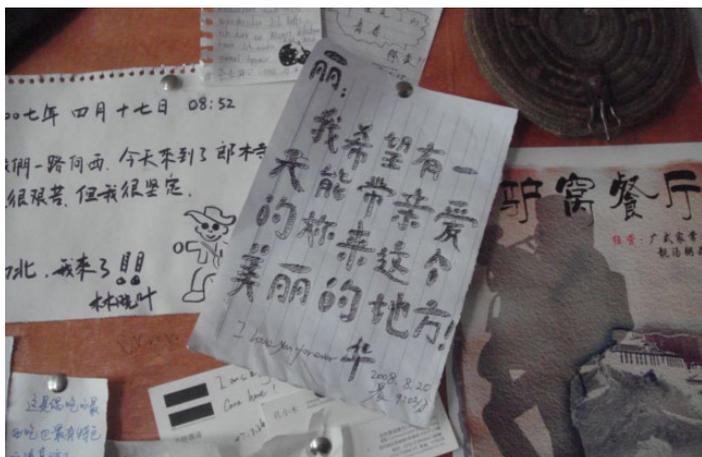


Kelly 摄

地址：碌曲县碌曲县郎木寺镇

阿里餐厅

这家的羊肉面非常好吃！汤香，肉多。最推荐的是土豆泥、牦牛奶，还有炒面，另外“有道穆斯林”挺不错的，在高原吃多了牛羊肉，可以点到酸奶吃吃。位置在三叉路口。



阿里餐厅感人留言 annie_yanyanyan@yahoo.cn 摄

地址：郎木寺镇加科村

黑帐篷咖啡

环境带有很强的小资情调，在这么偏远的小镇，这样的咖啡厅真是让人惊喜，就是那种坐下来就不想走的感觉。

地址：若尔盖县郎木寺（近郎木寺格桑马队）





pchow98 摄

购物场所

甘南旅游购物以藏族纪念品为主：宗教用品、藏族服饰、围巾、工艺品、装饰品、名贵藏药等。

人民东街

夏河拉卜楞寺外的人民东街是一条商业街，出售各种藏饰、藏刀，其中以工艺品商店居多。最有特色的工艺品要算“唐卡”，这是藏人用矿物颜料画在牛、羊皮或布上的画，也有用刺绣的，内容多为宗教佛像。



shuwesley 摄

地址：夏河拉卜楞寺外，到达拉卜楞寺就可以找到。

▲ 贴士：买东西可以货比三家，但当地人对还价后不买是比较忌讳的。

备忘录

娱乐

娱乐活动

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。

娱乐场所

郎木寺格桑马队

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。



babycat_xm 摄

地址：郎木寺镇三叉路口附近

电话：13893991541、0491-6671504

网址：<http://www.langmusi.net>

合作影剧院

地址：甘肃省甘南藏族自治州合作市玛曲东路

电话：0941-8212770

甘南州藏族歌舞剧院

地址：甘肃省甘南藏族自治州合作市玛曲东路

电话：0941-8216222

世纪焦点量贩 KTV

地址：甘肃省甘南藏族自治州迭部县

电话：0941-5621388

山海湾酒吧

地址：甘肃省甘南藏族自治州合作市



