

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列  
www.mafengwo.cn

# 毕棚沟



成都周末何处去，毕棚沟内觅清新



## 目录 Catalogue

- 02 毕棚沟速览 / 特别推荐
- 03 亮点 / 景点
- 04 住宿
- 05 餐饮
- 06 购物 / 娱乐
- 07 线路推荐
- 09 节庆 / 宗教文化
- 10 实用信息 / 外部交通
- 11 内部交通 / 旅行路上

## 毕棚沟速览 Introducing Bipenggou

毕棚沟属于米亚罗的一个景区，这里最为知名的便是它的秋景。金秋时节那里是一个充满无限惊喜的彩色世界。每年金秋时节景区内沿两旁的枫树、槭树、桦树、鹅掌松、落叶松等渐次经霜，树叶被染成为绚丽的鲜红色和金黄色。这时候，万山红遍，层林尽染，3000平方公里的红叶，如春花怒放，红涛泛波，金黄流丹。所以每年国庆期间众多的游客都会蜂拥而至。除红叶之外，这里种类繁多的杜鹃花，奇特的万年冰川，茂密的原始森林，奔腾不息的瀑布飞挂也都是景区的亮点所在。

再加上这里离成都很近，交通非常方便，餐饮住宿服务齐全，价格也不贵，利用周末的时间就足以从成都往返，所以这里一年四季都是四川非常热门的旅游度假景点。

## 特别推荐 Special

### 古尔沟温泉

你见过可以直接饮用的温泉么？你泡过水温可达62℃却没有硫磺味的温泉么？去到古尔沟，这些都变为可能。

### 藏寨喝酒吃肉跳锅庄

在毕棚沟周边游很多藏寨，在旅游旺季这些藏寨上都会举行简单而欢乐的舞会，加入其中，可以跟藏民一起跳锅庄，吃牛肉，喝青稞酒。



**高原牧人** 锅庄跳起来还是会消耗一定体能的，所以那些想减肥的朋友晚餐也完全可以敞开肚子吃到饱，后面的晚会能够消耗掉足够多的热量。

**最佳旅行时间** 毕棚沟的秋季(9月底到10月底)无疑是最美的季节，红叶、清水、雪山组成了一道震撼人心的大片。不过这时的游客也是最多的，特别是“十一”期间，景区门票都需要提前预定。建议计划“十一”去的朋友三思而后行。

其实除了那醉人的秋色，春季、夏季和冬季这里的景色同样是那么美丽而独特。三月，随着气温逐渐回升，沿着杂谷脑河谷两侧绵延几百里野桃花竞相开放。有的成片，有的成线，点染在常绿乔木和苍松翠柏之间，层层叠叠由山脚向山巅延伸，透过缭绕的云雾与骤降的春雪不期而遇，云遮雾绕，朦朦胧胧，分不清哪是桃花，哪是春雪。

**消费水平** 因为去毕棚沟的交通方便，从成都出发2日便足够，若节省一点人均消费应该可以控制在500元左右。若希望奢侈一点，可以去古尔沟泡一下温泉、参加一些当地的特色活动，总费用也不会超过1000元/人。往返交通费约130-200元，住宿60-100元/人，餐饮约30-50元/餐，早餐10-20元/人，门票费用200元左右。

**穿衣指南** 因为毕棚沟处于海拔比较高的山区(2800m-3500m)，这里常年气温会比成都低10-20℃，特别是日落之后气温会下降得比较快。7、8两月平均气温为15℃，早晚都需要外套；春秋两季早晚降会降至0℃，需要薄的羽绒服，以及毛衣；冬季的平均气温为-3℃，沟里非常寒冷，需要比较厚的羽绒服。

## 致谢

封面提供: 路上老四

图文提供: 高原牧人 路上老四 swing, 南迦巴瓦 地域之女神 蓝色山手线

©北京蚂蜂窝网络科技有限公司(mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权; 未经本公司明确书面许可, 任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



## 亮点 Highlights

### ★ 树

毕棚沟的树是它的主旋律，树从沟口一直延伸到目光不能及的地方。飘摇的松萝淡淡地垂挂在树枝上，随风长满整个沟壑。人们送给这淡绿的生命一个长记忆的名字——老人须。风起，风过，它都在风中述说不老的神话。swing.

### ★ 毕棚沟的冬

冬季的毕棚沟被冰雪覆盖，瞬时就变成了一个黑白的童话世界。青山变成了林海雪原，飞瀑也成了飞流直下的冰瀑，云海、雾凇等奇观也将逐一上演。

## 景点 Sights

毕棚沟风景区位于青藏高原东部横断山区，属于阿坝藏族羌族自治州理县管辖。名气虽远不及同处阿坝州的九寨沟、黄龙名气大。但湖泊、瀑布、森林、红叶、雪山、藏寨等各类风景一应俱全，比起九寨沟一点也不逊色。而且它交通方便，从成都往返只需要2天时间，各类消费也比九寨沟、黄龙便宜很多。它已经逐步发展为成都周边最热门的旅游目的地之一了。

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州理县毕棚沟

费用：门票 80 元 / 人（网购 60 元 / 人），景区摆渡车 50 元 / 人，电瓶车 30 元 / 人（上山）20 元 / 人（下山）

网址：<http://www.bipenggou.net/>

订票地址：[http://www.17u.cn/scenery/BookSceneryTicket\\_18897.html](http://www.17u.cn/scenery/BookSceneryTicket_18897.html)

开放时间：8:00-18:00

联系方式：0837-6824845

**swing.** 晚上回去刚好碰见下沟的游客，问了问说景区相当火爆，他们是酒店帮着订了票，排队坐观光车都等了一个半小时，好多人没有提前买票的到 10 点左右都停止售票了。找旅店老板帮我们问问可以买到票不，老板打电话问了问说我们说晚了，17:00 前都可以出票，现在下班了，不行了。

**路上老四** 毕棚沟，要么很早就去，要么就 9,10 点再去，这段时间（2012.10.21）是景区的旺季，人超级多，景区的管理有那么一点点的不到位，中间去的必挤。进入景区后，直接坐车上到景区的最尽头，然后徒步下山，这样体力节约体力，不错过风景。

### 龙王海

它是一个翡翠般的高原湖泊，传此湖底居龙王，故名为“龙王海”。旅游公路从湖中穿过，一路两隔，龙王海便形成了姐妹湖，主湖如巨大的翡翠镜嵌在青山峡谷之中；小湖灌木丛生，碧色如玉，如神秘森林中的净地。

### 娜姆湖

沿着栈道步行便可从龙王湖来到娜姆湖，湖水澄澈，冰清玉洁，故以传说中圣洁的藏族姑娘“娜姆”为其命名。湖边有游客接待站点，可以休息、进食。



高原牧人 湖水澄澈，冰清玉洁

### 红石滩

红石滩在毕棚沟 3000 米至 4500 米之间均有分布，这是一种特殊的红色苔藓，仅生长在特殊的海拔和地质条件下，也要求周边空气质量相当好。毕棚沟最佳的红石观赏点就是红石滩，位于龙王海与上海子接待中心之间，成片的红石犹如玛瑙般镶嵌在溪沟和丛林之间。

### 卓玛滩

卓玛滩是毕棚沟旅游的重点景点之一，它水质清澈明亮，五彩斑斓。卓玛滩最美季节是在秋季，十月中下旬时，红叶环湖，衬着雪山，映着蓝色天空，让此处的风光如艺术家笔下的唯美油画。



路上老四 金秋卓玛滩

### 白龙瀑布

白龙瀑布高约 300 米，落差约 200 米，丰水时，瀑宽达 10 米，远观犹如一条白龙从天而降。白龙瀑布是毕棚沟瀑布群中属大瀑布之一。因其气势宏伟，形态犹如一条白色长龙，故名白龙瀑布。

### 磐羊湖

磐羊湖海拔 3676 米，属典型的高山湖泊，湖水清澈透明，湖中有冷水鱼，岩鱼等水生动物，因有磐羊在此出没，故名“磐羊湖”。磐羊湖的周围，原始森林遮天蔽日，奇峰异石比比皆是，有著名的女皇峰、将军峰、十二才女峰、骆驼峰等。



**高原牧人** 在磐羊湖的出水口同样形成了一个漂亮的瀑布。

### 倒沟冰川

站在磐羊湖旁边向左边望去，可以发现一片冰川像V字形横在两座山峰之间，这就是倒沟冰川。倒沟冰川气势宏大，十分壮观，属山岳冰川。

## 住宿 Sleep

毕棚沟周边的住宿以农家乐为主，有一些星级宾馆，总体住宿条件不错，至少都比较干净卫生。价格适中，淡旺季差别明显，总体来说景区内部分最贵（400元/间），景区门口其次（80-100元/人），县城最便宜（100元/间）。游客可以根据自己的行程安排住宿。在旺季（9-11月）一定记得提前预定酒店。

### 毕棚沟景区景区

离景区1公里处有一片居民在后重建房，现在基本都是农家乐，通常有两种收费标准：1. 标间120元，不含早餐（旺季可能涨到150-200元/间）；2. 按人收费，80元/人，含早餐（旺季100元/人）。那农家乐的收费基本上都差不多。

### 娜姆湖酒店

酒店位于毕棚沟景区内部，就位于风光秀美的娜姆湖旁边，于当地准四星酒店。酒店由颇具民族风格的羌族雕楼建筑的别墅群组成。

地址：毕棚沟景区内娜姆湖旁边

联系方式：0837-6828618

参考价格：400元/间

### 红叶山庄

当地评价很好的一家农家乐，老板有车，可以直接在二道桥（进景区的路口，到景区10公里）接你进山，还可以代买毕棚沟的门票。

地址：毕棚沟沟口

联系方式：13778470750, 0837-6821375, QQ 73665322

参考价格：80元/人含早餐（旺季100元/人）

**南迦巴瓦** 网上推荐的赵军的红叶山庄，质量没话说，不过就算淡季周末也最好提前预定，因为据目测，他家应该算是当地最火爆的了。如果实在没有预定上，也可以叫老板帮你推荐，或者直接到当地再找，淡季住宿一般没有问题，旺季恐怕一定要提前预定。

### 五哥休闲庄

五哥休闲庄位于毕棚沟景区门口，距游客中心仅2分车程（800米），是一个由夫妻二人经营的农家乐。这里拥有良好的沟内自然风光、空气质量和休闲环境。客房干净舒适，还有浓郁乡土口味的家常菜。

地址：毕棚沟沟口

联系方式：13990444168

参考价格：220元/间

**地域之女神** 山庄条件还行，大床房，独立卫浴，有热水，没有空调，但有电热毯。老板娘人很好，大半夜的还在等着我们，且给我们烧了顿可口的晚饭。

### 理县县城

理县县城住宿是周边最经济的，家庭旅馆通常只需要60-80元/间。这里离桃坪羌寨、甘堡藏寨都很近。这里也有相对高档的酒店，环境还不错，价格稍微高一点。

### 吉祥谷国际大酒店

这里是理县最高档的酒店，也是理县唯一的涉外酒店。房间有宽带，大堂有wifi，还有特色餐厅各项硬件设施都非常齐全。游客反应，房间干净整洁、服务员也非常热情，不过早餐很难吃，停车还要收费。

地址：理县红叶大道文体中心旁

联系方式：0837-6828999

参考价格：450元/间

### 理县蓝舍青年旅社

这是一家非常文艺，非常有爱的旅社。旅社老板是一对夫妻，分别是大学里美术教师和室内软装设计师。旅馆的建筑格局由他们自己设计，内部家具自己置办，非常具有文艺气息，也很有家的感觉。夫妇两人都非常热心，会给你非常有用的建议（温泉、购物、行程安排、包车）。旅社还出售野蜂蜜，可以考虑购买。

地址：阿坝理县西区11号纪念塔对面

联系方式：18080859379

参考价格：88元/人，270元/间

### 古尔沟

古尔沟镇上有大小十几家宾馆。大体可以分为三个等级：高等级、中等级和低等级。高等级宾馆规模较大有餐厅且有自己的温泉池，中等级宾馆规模中等有餐厅也有自己的温泉池，低等级宾馆规模小且没有餐厅没有温泉池，所以房费里面是不含早餐的。淡季的时候高等级宾馆的标间价格为每晚300多元，中等级宾馆的标间则为200多，而低等级的是100多元。到旺季的时候（九月下旬到十一月中旬）高等级宾馆的价格会提升到400多左右，中等级宾馆的价格会提升到200-300元，让人



比较诧异的是那些低等级宾馆同样也会提价到 300 多甚至 400 多。所以秋天旺季的时候就完全不推荐低等级宾馆了，没有温泉不含早餐、条件一般而且还贵。（BY 高原牧人）

### 古尔沟温泉山庄

这是目前镇上规模最大、最高级的一个宾馆了。不过性价比不太高。

地址：阿坝州理县古尔沟镇  
联系方式：0837-6838377  
参考价格：600 元 / 间

### 古尔沟神峰温泉宾馆

这是一个准三星的宾馆，硬件条件是镇里面最齐备的。标准间和大套间都包含温泉票、早餐，经济型标准间和经济型单人间不包括早餐和温泉票。

地址：四川省阿坝州理县古尔沟镇温泉路  
联系方式：0837-6838019  
参考价格：300-400 元 / 间



**高原牧人** 他们还提供一些别的宾馆不提供的特别服务：例如安排客人去周围藏族老乡家做客、协助在景区内举行牦牛肉石板烧烤派对。

### 理县朴头村

这里距毕棚沟景区 13 公里，距古尔沟 18 公里。这里的住宿以农家乐为主，平时价格约为 80-150 元 / 间（含早饭），在 9、10 月旅游旺季价格会有一定增长。

## 餐饮 Eat

### 特色美食

#### 松茸

松茸对生长环境要求极为苛刻，生长过程也极为缓慢，一般需要 5-6 年。目前，全世界尚无人工栽培的成功先例。中国是松茸的出口大国，每年出口大量松茸到日本，每公斤折合人民币约 1200 多元。在大城市的餐厅里一份炭烤松茸价格能达到 1600 元。松茸绝对是高端消费。

每年 7 到 9 月就是米亚罗红叶温泉风景区所在的阿坝州地区出产松茸的季节，在原产地的价格当然是相对便宜的，不过想必《舌尖上的中国》热播后，游客对松茸的需求必会大增，所以价格到底能便宜多少也只能一笑而过了。

其实除了最名贵的松茸外，羊肚菌、鹅蛋菌、油辣菇等其他食用菌也是同样具有丰富营养，而且价格相对便宜，都是非常值得推荐的。

### 蕨类植物

在米亚罗地区的山林里生长着众多的蕨类植物，当中也有很多的食用蕨类，蕨苔就是当地人非常爱吃的一种。蕨苔用于食用的其实是刚刚长出的嫩枝叶，无论是用来烧汤、作为红烧类的配菜，或者是凉拌和炒食都非常适合。

### 藏式火锅

藏式火锅使用的锅和四川火锅完全不同，需要先将食材弄到八九分熟，然后按照次序一层一层铺放到锅里，接下来用炭火稍稍加热一段时间就可以吃了。因此藏式火锅吃起来特别有层次感，从下往上一层一层地吃。这个品尝的过程也很有意思，因为不知道里面到底有些什么东西，吃完一层下一层的食材才会出现，是一个奇妙探索的过程。藏式火锅的食材也是相当丰富的，有各种高原野生菌、食用蕨类、山猪腊肉、牦牛肉、以及各种本地产的蔬菜，味道相当不错。



**蓝色山手线** 藏式火锅，里面有腊五花，腊排骨，腊香肠，野生菌类和蕨菜，豆芽等，还会配几个菜一个汤，跟成都火锅完全不一样，也很便宜，一共 200 元，可以尝试一下。

### 酥油茶

酥油茶是藏区最为常见的一种饮品，对于补充体能缓解高反有非常好的效果。其口味比较咸，初次尝试的人多会不习惯。

由于砖茶含鞣酸多，刺激肠胃蠕动加快消化，单喝极易饥饿。后来人们发现当将酥油（酥油：藏区对黄油的称呼）或牛奶加入砖茶中后就不会那么容易产生饥饿感了。而且加了酥油和牛奶的茶具有极高的热量，能迅速给人补充体能，这样便诞生了有名的酥油茶。（高原牧人）



🦋 **高原牧人** 美味酥油茶

### 和尚包子

这种包子大小比小笼包子大一些，特点是包子内有汤，包子皮为死面。因寺院里的和尚爱做这种包子，所以人们称它为“和尚包子”。肉包子有牦牛肉馅；“素”包子有人参果馅、酥油糌粑馅、杂菌馅、蕨苔馅、元根馅等；混合型包子：有猪肉蘑菇馅、猪肉木耳馅、猪肉白菜馅、猪肉韭菜馅。



🦋 **高原牧人** 食用包子时，须注意的是咬开一个口子后，小心别让味鲜质优的“包子汤”白白地流走。正确的方式是，拿起一个包子，先小心地在其上咬出一个小洞，然后撅起嘴，将里面的“汤”辍饮完，再食用包子。

1. 通常住宿的地方同时会提供餐饮服务，而且很多农家乐住宿费用里面是包含了午餐的。在理县县城有一些小餐馆，不过数量也不多。
2. 在景区内，上海子接待中心可提供简单食物，若在景区内的娜姆湖酒店住宿，酒店也是有餐馆的，不过价格比较高而且味道一般。
3. 去景区游玩时最好自备干粮，午餐靠干粮解决。

## 购物 Shopping

### 野生菌类

阿坝州也是我国著名的青藏高原中药材产区，是名贵药材冬虫夏草、川贝母、天麻、羌活等的主要产地，推荐买些干货，回去后可以用其烧制美味菜肴。

### 牦牛肉干

牦牛肉干也是游客最常选购的商品，当地的牛肉干味道很不错。很多商店都可以购买。

### 砖茶

藏族饮用的茶叶通常产于四川和云南，为了便于运输特意将销售到藏区的茶叶压制成砖饼状，因此称为砖茶。煮茶时，先在壶中加入冷水，投入适量茶叶加盖烧开，然后小火慢熬。茶水呈深褐色、入口涩而不苦为最佳。绝大部分藏区喝茶时要加入少量的盐。

如果你觉得口感不错，购置一点回去，一遍品着茶，一边回味着难忘的旅程也是一个不错的体验。

### 沙棘饮料

沙棘是阿坝州的特产野生浆果，里面含有大量维生素 C。目前阿坝州已经开发出了多种沙棘饮料，在理县的商店可以买到。

### 核桃及核桃汁

核桃是理县的特产，因为高原日照充足这里出产的核桃个头大口感好。除了核桃外，这里还开发了核桃饮品，口感、味道也非常不错，可以品尝。

以上特产理县、米亚罗当地的商店都可以买到。建议咨询一下客栈的老板，他们大多都会热情地给你比较合理的购物建议。有些店还会对客人销售一点自家产的东西，若觉得合适也可以考虑购买。

## 娱乐 Entertainment

### 温泉

距毕棚沟 26 公里的古尔沟镇是一个非常著名的温泉旅游度假目的地。以前泡温泉需要经过一段很曲折的山路，到达古尔沟的深处才能泡温泉，而且条件非常简单。现在泡温泉已不用去山中温泉出水口了，政府通过管道将温泉水引出了山。现在在古尔沟沟口就能住宿泡温泉了。一般中高挡酒店都配备温泉池，在里面住宿的游客都可以免费享用。而那些小的酒店是没有的，想泡温泉还需要另外花钱。所以建议大家直接住有温泉池的酒店，一天可以泡多次温泉，尽情享受休假的轻松时光。

### 温泉特点

1. 在古尔沟泡温泉就根本闻不到那股硫磺味道，因为古尔沟温泉的化学组成成分和其他的温泉不同，学术上称为淡矿化、热硅水型医疗保健热矿，这种



温泉几乎没有刺激性味道，由于含理、锶、氟、锌、硼、晒、锆等 17 种有益人体的微量元素，非常适合养生和保健。对人体消化系统疾病、风湿病、皮肤病、胆结石、胆囊炎等均有较好的疗效，还具有美容、护肤的功能。

2. 可以直接饮用，它是偏硅酸型天然饮用优质矿泉水。

**路上老四** 古尔沟街上有温泉酒店，三星级的，68 元 / 人。从米亚罗街过河上山 1 公里左右，有露天的温泉，20 元 / 人。温泉都是一样的，水质特别棒，泡后不用在洗浴了，皮肤滑滑的，嫩嫩的，这个感觉是其他温泉不敢想象的。

## 滑雪

毕棚沟雪场于 2011 年改造，2012 年这里 500 米的专业雪场、冰场正式接待游客。滑雪和滑冰是免费的，只需要购买景区门票就可以进去玩啦！如果你没有自带滑雪装备的话，这里有出租的服务：雪板 50 元 / 小时，雪爬犁 40 元 / 小时，冰刀 50 元 / 小时，雪上飞碟 40 元 / 小时。对于比较高端的滑雪者来说这里的雪场比较小，可能无法满足滑雪的需求。如果你技术很好完全可以来毕棚沟尝试一下“登山滑雪”。

## 登山滑雪

现代登山滑雪运动就是登上雪山然后使用滑雪器材一路滑下来。登山滑雪运动是包括了极限滑雪、高山速降、越野滑雪和雪山攀登技术的综合性冬季户外运动项目。要求参与者拥有极好的体能和高超的滑雪和雪山攀登技术。毕棚沟的半脊峰拥有 8 公里的连续顺坡，山峰高，落差大，雪道长，降雪量充沛，坡形也丰富多样，优良的初中级登山滑雪场地。



**高原牧人** 半脊峰登山滑雪

## 线路推荐 Tours

毕棚沟距成都 200 公里，交通非常方便，周边游桃坪羌寨、甘堡藏寨、古尔沟、米亚罗等景点可以顺路游玩。通常比较轻松地游玩所有景点需要 3 天时间（足够往返成都），若希望利用周末时间到这玩一下，可以省略几个景点，2 天也足够往返，也足以包揽主要美景。“班车加包车”的出行方式是大家最为常用的出行方式，经济而且非常方便。如果自驾（包车）前往，自由度更大，若时间充足，还可以去毕棚沟周边的一些没那么热门但风景同样惊艳的沟游玩。

**高原牧人** 整个风景区内观赏红叶的最佳地点其实不在米亚罗镇，而是在古尔沟镇附近的山谷里，所以即便去不了米亚罗镇对整个行程影响也不大，大家可以放心前往景区游玩。

**南迦巴瓦** 下午以 13:00 到达沟口开始算时间的话，到 18:00 下山，可以有 4 小时的游览时间；如果上午以 8:00 进沟开始算时间的话，要赶 13:30 回成都的班车（最后一班车），必须 13:00 前就得到达沟口，12:00 前就需到达上海子乘坐观光车下山，游览时间只有 3 小时。

## 毕棚沟经典自助 3 日游（高原牧人推荐）

### 线路设计：

D1：成都——桃坪羌寨——甘堡藏寨——理县县城（宝顶寺）——姜维故道隋唐石刻（可选景点）——古尔沟镇（古尔沟温泉）

D2：古尔沟镇——毕棚沟——古尔沟镇

D3：古尔沟镇——沙坝村——猛古沟（可选景点）——米亚罗镇——成都

### 线路详情：

D1：早上从成都出发沿川藏线 317 国道驶向阿坝州，沿途可以观赏成都平原风光。通过都江堰后经都映高速继续北上到达第一个景点桃坪羌寨。这里就是电影《杀生》的拍摄地点。参观完后继续沿着 317 国道前行到达第二个景点甘堡藏寨，甘堡藏寨距离桃坪羌寨 35 公里，大概需行车二十多分钟。甘堡藏寨依山而建，气势不凡。参观完甘堡藏寨后继续沿 317 国道前行，经过 8 公里后就抵达了理县县城。

大家可以在县城找个地方吃午饭，接下来就可以去探访这里一处非常不错的地方：宝殿寺，当地人又称其为喇嘛寺。寺庙的具体位置为县城旁边官田村东侧。穿过理县县城的老街，沿着弯曲的盘山公路，不到十分钟就可到达。

离开理县县城，沿着国道 317 线继续向西，距离理县县城 2.5 公里的朴头山，这里有姜维故道以及隋唐石刻题记，喜欢历史古迹的朋友可以稍作停留。

离开朴头山姜维故道后继续沿 317 国道西行，前往第一日的最后一站：古尔沟温泉所在的古尔沟镇。古尔沟镇距理县县城 32 公里，开车过去用时约三四十分钟。现在为了开发旅游温泉已经通过管道从古尔沟这条山谷里引出了山，这样游客不用进山跋涉也能享受温泉了。

D2：第二天吃完早饭后就从古尔沟镇去毕棚沟风景区。具体行车路线是沿着 317 国道返回成都的方向行驶七八分钟后会出现一个公路交汇的三岔路口，上面有毕棚沟的方向标示，这就是毕棚沟的入口。右转驶上这条道路，顺着山谷开下去就是毕棚沟，这样行驶 10 分钟左右就到毕棚沟售票中心了。（在旅游旺季 9、10 月最好提前一天买票（网购是不错的选择），并赶在最早一批进沟，每天最大负荷为 5000 人，若是国庆旺季很有可能 10 点就不卖票了）。

从沟口乘坐观光车进入山谷，一路上可以从车上欣赏美景，途中有两个景点龙王海和红石滩，司机会停车给大家时间拍照（这里还开辟了 3 公里步道，可以徒步）。

乘观光车到达上海子游客服务中心后下车，这是观光车能到的最远的地方。从这里开始可以选择步行或者坐电瓶车继续游览，不过雪还没融化的时候电瓶车走不了，只能步行。建议沿着栈道步行道游览，因为步行道的风光真的远比电瓶车道好。



先后可看到卓玛滩、白龙瀑布、磐羊湖、倒沟冰川等景点，都是毕棚沟的精华所在。磐羊湖以上是原始山路，为非常规观光线路，只针对进行穿越、登山等项目的户外运动者开放。普通游客到此就可以返回了。

D3: 早上在宾馆吃完早餐后出发，继续沿着 317 国道向米亚罗镇方向前行。秋天的时候公路以及河谷两旁密林中的各种乔木都被染上了五彩缤纷的颜色，异常美丽。经过了沙坝村后再乘车前进一会儿就到了狮子坪水电站，狮子坪水电站以下的部分是整个米亚罗风景区欣赏红叶的最佳地段。

如果经过了狮子坪水电站后继续向前的话，行车十分钟左右在公路左边又会出现另外一个山谷，叫做猛古沟。这里面的风景也不错，不过路况不是很好，而且为单车道。感兴趣的朋友也可以进去看看。

沿着 317 国道继续向前路边还会看见一些藏族村寨，不一会儿就到米亚罗镇了。米亚罗镇海拔 2700 米，就一条街，从街头到街尾，10 分钟一个来回。镇子虽小，外观却干净、整洁。在这可以吃中饭。午饭之后就原路返回成都。



路上老四 沟尾俊美的雪山

### 米亚罗、毕棚沟精简 2 日游

美景不需要等到长假才能欣赏，其实去米亚罗毕棚沟一个周末就足以（成都往返）。米亚罗的红叶是最著名的，不过红叶持续的时间不久，最好能先找当地人咨询或者看新闻，每年深秋都会有大量游客蜂拥而至。如果是其他季节来的话精致就比较普通了，可以省去米亚罗而去游玩桃坪羌寨或者甘堡藏寨。

#### 线路设计:

D1: 成都——米亚罗——毕棚沟沟口  
D2: 毕棚沟——理县——成都

#### 线路详情:

D1: 早晨从成都出发，在茶店子客运站乘坐 8:20 前往米亚罗的班车（72 元/人），大概 13:00 就能到达，欣赏米亚罗满山红叶（9、10 月每年情况不一样）。然后包车前往毕棚沟沟口，这里有很多农家乐可提供食宿。如果时间早完全可以提前买好第二天的门票。

D2: 进入毕棚沟游玩，大概只需要半天就可以游览完所有景点。13:00 左右包车返回理县，这里有班车回成都，如果没赶上最后一班，可以乘坐前往都江堰的班车，再从都江堰乘坐快轨回成都。

### 毕棚沟、羌寨、藏寨 2 日游

玩桃坪羌寨和甘堡藏寨，也是米亚罗地区非常著名的景点，依山而建的“石头城”具有非常浓郁的藏、羌族特色。若非红叶季节，这条线路就是你的首选。

#### 线路设计:

D1: 成都——桃坪羌寨——甘堡藏寨——毕棚沟沟口  
D2: 毕棚沟——理县——成都

#### 线路详情:

D1: 早晨从成都出发，在茶店子客运站乘坐前往汶川的班车，在汶川包车前往桃坪羌寨（或者乘坐去理县的班车，在桃坪羌寨下车）。游览完后再包车前往甘堡藏寨（30 公里，大概半小时就能到达）。下午从甘堡藏寨包车前往毕棚沟沟口住宿（32 公里，路上需要 50 分钟）。

D2: 进入毕棚沟游玩，大概只需要半天就可以游览完所有景点。13:00 左右包车返回理县，这里有班车回成都，如果没赶上最后一班，可以乘坐前往都江堰的班车，再从都江堰乘坐快轨回成都。

### 长坪沟、毕棚沟徒步穿越

这条道路就是著名的茶马古道的一条支线，它由四姑娘山景区内的长坪沟一直向东北延伸，穿过海拔 4668 米的垭口，连通了与小金县东北部相邻的理县毕棚沟，成为运输盐巴、茶叶、衣物的血脉之道。

从长坪沟往毕棚沟穿越垭口的时候可以看到无限美景：通常是早上翻越垭口，可以看到被云海笼罩的毕棚沟，那个景色如同仙境一般。之后随着天慢慢放亮云海会慢慢散去，整个毕棚沟的全景将会映入眼帘。从四千多米的垭口俯视，山谷里的一个个湖泊就像是一颗颗金莹剔透的蓝宝石，而河流就像丝线一样把这些宝石串成一条项链。

徒步穿越路线的起点是长坪沟的喇嘛寺，终点是毕棚沟口的上海子接待中心。徒步距离大概有 60 多公里，海拔上升高度约 1100 米，中途最难的是翻越海拔 4700 米的垭口。全程需要 3 天。

#### 线路设计:

D1: 喇嘛寺——枯树滩——上下干海子——两河口——木骡子（扎营）  
D2: 木骡子——水打坝——乌龟石——羊满台——叉子沟尾营地露营（3900 米）  
D3: 叉子沟尾营——叉子沟垭口——毕棚沟——经磐羊湖——白龙瀑布——卓玛湖——上海子接待中心

#### 线路详情:

D1: 头一天从成都抵达四姑娘山长坪沟的喇嘛寺。早晨从喇嘛寺出发徒步经过枯树滩、上下干海子、两河口，至木骡子附近扎营。

D2: 从木骡子附近的营地出发经水打坝、乌龟石、羊满台，抵达垭口下方的叉子沟尾营地露营，营地的海拔约为 3900 米。

D3: 从叉子沟尾营地出发，登上 Z 字陡坡，再翻越 4700 米的叉子沟垭口到达毕棚沟。经磐羊湖、白龙瀑布、卓玛湖之后来到上海子接待中心，之后坐上观光车离开毕棚沟，结束整个行程。（可以前往古尔沟泡温泉，第二天返回成都）





1. 全程穿越的难点是第三天翻越垭口的时候，如果在无积雪的时间走，山间小路非常明显，难度不大，大部分具备一定体能的登山爱好者可顺利完成全线。
2. 如果在下雪期间走，翻越垭口时上下山两端的山路均被积雪覆盖，普通地带雪深 0.5-2 米左右，如果没有熟悉地形的向导，很容易走向雪深达数米的山坳中去。而垭口海拔 4700 米一带道路更加陡峭，许多锋利的岩石都埋在雪中，所以行走的时候要特别小心。由于是由南向北穿越，所以下山路上的雪比山上路的雪还要深很多。
3. 由于徒步穿越需要准备很多装备，不利于搭乘班车。因此建议大家采用租车或包车前往；
4. 应该选好可靠的向导，没有向导的指引可能会找不到正确的道路；
5. 露营装备和着装的防雨雪性能一定要强，这里很有可能出现极端气候，装备是你生命的保障；
6. 最好组队，不要单独露营。在野外人多比较好，可以相互照应。

### 推荐向导（高原牧人推荐）

卢老六：0837—2791139，13778473427  
四姑娘山登山学校何校长：0837—2791987，13990401718  
马二哥：13684392478  
杨二哥：13551779620  
张二哥：13541577720  
卢三嫂：0837—2791112



高原牧人 从叉子沟垭口下山

## 节庆 Festivals

### 红叶节

每年的 10 月中旬，理县会举办米亚罗红叶节，满山的红叶把米亚罗装点成了一个火红的世界，这是也是米亚罗 - 毕棚沟地区一年里最美丽的时候。

节日期间将举行庙会、狩猎、民族舞蹈等一系列宗教民俗活动。野菜、香料等山中特产琳琅满目，游客可根据自己需求选购。



高原牧人 红叶、雪山、蓝天！

## 宗教 & 文化 Religion & Culture

毕棚沟地区已经进入藏区，当地居民大多信奉藏传佛教，游客去藏民家做客或者与藏民打交道时也应尊重当地人的风俗习惯。

- 1、藏族人绝对禁吃驴、马肉和狗肉，有些地区也不吃鱼肉；
- 2、较为正式的敬酒场合，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，以示尊重；
- 3、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；
- 4、行路遇到寺院，玛尼堆，佛塔等宗教设施，必须从左往右绕行；
- 5、不得跨越法器，火盆；
- 6、藏民忌讳别人用手触摸头顶。

### 旅游贴士

1. 景区内是不允许露营的，他们会清点人头，保证每个人都安全出景区。景区 8:00 开始营业，下午 14:00 停止售票，最迟下山观光车是 18:00。若这个时候你没出去工作人员会来找你的；
2. 毕棚沟部分地区海拔比较高（最高点 3600 米左右），初次上高原身体不太好的人有可能有轻微的高原反应，这时你应该减少活动量，并服用红景天胶囊以及止痛药，可以对高原反应有一定的缓解；如果你要徒步穿越“长坪沟 - 毕棚沟”，途中会经过海拔 4000-5000 米地区，这里就非常容易发生高反了；
3. 旅游时请走游道，山地有沼泽、湿地分布，盲目进入有危险；
4. 在景区登山、探险、穿越等以非常规线路旅游的游客，应获得景区批准，并履行景区相关手续后方能进入景区开展户外运动，以免造成安全隐患；
5. 夏季去往毕棚沟旅游时要提前查询天气预报和地质灾害预警信息，山区容易出现滑坡和泥石流；
6. 在晴好天气时，阳光强烈，要做好防晒准备，备好太阳镜和防晒霜；
7. 景区旅游时，严禁携带火种，避免引发森林火灾。



## 实用信息 Practical Information

### 语言

理县、米亚罗、毕棚沟地区主要以四川话为主，大部分国内的游客应该能听懂；藏民则大多说藏语，会一些基础的汉语，交流应该不是问题。若交流有障碍可以下载简单又好玩的“蚂蜂窝旅行翻译官”。

### 银行

毕棚沟周边没有 ATM 机，也没有邮政储蓄，住宿餐饮也不能刷卡消费，所以前去游玩最好带上足够的现金。

在理县有中国农业银行和中国邮政储蓄，在米亚罗镇只有中国邮政储蓄。

### 邮局

目前在理县和米亚罗镇有邮局，需要邮政服务只能到这两个地方去。

### 电话

理县旅游局：0837-6822888

四川消费者协会：028-6523217

匪警：110

火警：119

急救中心：120

交通事故：122

公安短信报警：12110

天气预报：12121

红十字会急救台：999

### 网络

在毕棚沟、理县、米亚罗、古尔沟的酒店、农家乐大多都可以提供上网宽带或者 wifi，上网是非常方便的。

### 医院

理县的医疗机构比较多，有理县人民医院、理县疾病预防控制中心，可以满足基本疾病的治疗，和前期处理。在米亚罗以及一些大的乡镇只有卫生院，能解决的问题有限，而毕棚沟连卫生院都没有。若遇到特殊情况最好先到理县人民医院进行处理，然后转到成都的大医院处理。

## 外部交通 Getting there

### 飞机

离毕棚沟最近的机场就是成都双流机场。外地游客若要乘飞机到这里游玩需要先乘飞机到达成都，然后再换乘其他交通方式前往。去理县、米亚罗的班车主要集中在茶店子汽车站，在机场可乘坐机场专线 2 号线到达天府广场东站下车，换乘地铁 2 号线，经过 8 站在茶店子客运站下车即到，全程约 2 小时。若乘坐出租车约 70 元。

若时间比较仓促建议在成都先玩一天，第二天前往理县、毕棚沟。

### 汽车

从成都到毕棚沟最方便、最常见的交通方式就是长途汽车。不过目前没

有直达毕棚沟的班车。需要乘班车去理县，然后包车前往（15 元 / 人）；或者乘去往米亚罗的班车，在二道桥（或朴头乡）下车（这里是去毕棚沟的路口，距毕棚沟约 14 公里），然后包车到毕棚沟景区门口（10 元 / 人，有些农家乐能提供接送服务）。

### 成都——理县（米亚罗）

成都发往理县方向的长途车都发自成都西北三环外侧的茶店子车站。

成都都理县一天三班车，分别为 7:20，8:10，10:30，路上大概 4、5 个小时。因为车次有限，所以最好提前订票（特别是旺季 9-11 月），票价 55 元 / 人。

另外 7:20 和 8:10 这两趟班车都可以直达米亚罗镇，车票 72 元 / 人。

在理县客运站外，有很多小面包车前往毕棚沟，15 元 / 人，人满即开，大多是当地人，所以通常不需要等很久时间。

### 茶店子客运站

发往地区：四川西、北部的藏区以及一些著名的景区

时刻表查询：<http://cdqiche.buscx.cn/240.html>

地址：四川省成都市金牛区西三环路五段

联系方式：028-87506625

### 理县（米亚罗）——成都

同样在毕棚沟没有直接回成都的班车，需要到理县或者米亚罗搭车。理县汽车站每天去成都的班次为 6:00，6:50，8:50（米亚罗始发），10:10（米亚罗始发），13:30。

从毕棚沟到理县约需 0.5 小时，可以叫老板帮忙提前联系，15 元 / 人。

### 理县——都江堰——成都

如果没有赶上最后一班汽车又想回成都，还有一个办法就是在理县坐班车先抵达都江堰（班次 5:30、6:30、7:00、15:30，23 元 / 人），然后在都江堰乘坐快铁回成都（15 元 / 人）。

### 理县客运站

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州理县西大街

联系方式：0837-6822767

### 自驾

可能很多没去过藏区的人都认为理县、毕棚沟、米亚罗地区的路况很差，其实阿坝州的道路状况是非常好的，开小轿车去米亚罗完全没有问题。从成都经都江堰到汶川全线是高速公路，从汶川到理县是高等级公路，路况非常好。

不过游客也不能因道路好而掉以轻心。国道 317 线地形复杂，沿途有桥梁、隧道、急弯等，过隧道时要开灯降速，谨慎驾驶。严格遵守沿线限速要求，国道理县段经常有流动测速点。

冬季路面有暗冰或积雪，行车时要小心，最好加装防滑链。过了汶川之后，道路变得很窄，在旅游旺季可能会遇到车辆碰撞等交通事故，这样就会遇到堵车，可能会耽误行程。

**高原牧人** 都汶高速正在实行交通管制。每日 6 点至 12 点放行从成都方向进入阿坝州的车辆，而 13 点至 20 点放行出阿坝州进入成都方向的车辆。所以如果要进藏区就要早点走，要在中午 12 点之前上都汶高速，如果晚了就只有等第二天了。而如果要回成都的话就不用走太早，因为下午 1 点之后高速公路才放行。



## 内部交通 Getting around

### 观光车

#### 沟口——上海子服务站

从沟口售票处到上海子服务站约 30 公里，需要乘坐景区内的摆渡车，大约要行驶 45 分钟到 1 小时，中途要经过两个景点：龙王海和红石滩，上山的车不会停，下山的车会停下来让游客拍照。

费用：50 元 / 人

#### 上海子服务站——月亮湾服务站

从上海子服务站（海拔 3500+ 米）到景区最高点月亮湾服务站（海拔 3700+ 米）可以乘坐电瓶车，约 15 分钟即到，上行 30 元，下行 20 元，如果赶时间可以坐上行的车到最高点，再步行下山。

这一段路是毕棚沟景点的精华所在，电瓶车和徒步道路是两条路，而步道的风景要好很多，建议游客若时间充裕最好选择步行。

### 包车

游玩毕棚沟、米亚罗、古尔沟等景点包车是非常必要的交通工具。

从理县去毕棚沟单程 15 元 / 人（25 公里），都是微型面包车，坐满即开，乘车的人比较多，不需要等待太久；从毕棚沟返程同理。

理县到米亚罗单程 40 元 / 人（60 公里）；米亚罗到毕棚沟 40 元 / 人（57 公里）；理县到桃坪羌寨单程 25 元 / 人（38 公里）；理县到古尔沟单程 20 元 / 人（30 公里）。（这里的包车价格仅供参考）

## 旅行路上 Travel on the road

### 推荐音乐

#### 《爱就是这样简单》

歌手是蒲巴甲，一个来自阿坝州的嘉绒藏族小伙子。《爱就是这样简单》是最代表蒲巴甲本色的一首歌曲。蒲巴甲用他清澈的嗓音，融合了诸多藏族元素，简单的一句“爱就是这样简单坐在那蔚蓝的湖边，看着夕阳听他把情歌唱完”道出了人们苦苦追求的爱情真谛。沉浸在他的歌声中，眼前浮现的是雪山、碧水、绿草，还有那带着淳朴笑容、载歌载舞的藏族青年男女，心中满溢着对幸福与美好的向往。



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>



## List

名称	地址电话	你的选择
毕棚沟风景区	四川省阿坝藏族羌族自治州理县毕棚沟 0837-6824845	
娜姆湖酒店	毕棚沟景区内娜姆湖旁边 0837-6828618	
红叶山庄	毕棚沟沟口 13778470750	
五哥休闲庄	毕棚沟沟口 13990444168	
吉祥谷国际大酒店	理县红叶大道文体中心旁 0837-6828999	
理县蓝舍青年旅社	阿坝理县西区 11 号纪念塔对面 18080859379	
古尔沟温泉山庄	阿坝州理县古尔沟镇 0837-6838377	
古尔沟神峰温泉宾馆	四川省阿坝州理县古尔沟镇温泉路 0837-6838019	
理县旅游局	0837-6822888	
四川消费者协会	028-6523217	
茶店子客运站	四川省成都市金牛区西三环路五段 028-87506625	
理县客运站	四川省阿坝藏族羌族自治州理县西大街 0837-6822767	

您可以在这里添加一些其他重要信息

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

