

秋季的稻城亚丁是无法用言语来形容的，任何词都不足以描绘那像天堂般的安宁与美丽，你只能亲自去体验

人间天堂稻城亚丁



秋季是稻城亚丁一年中最有诗意的季节，一望无际的红草地像天上落下的一片彩霞，与蓝天白云雪山交相辉映；还有万亩金色的杨树林，浓笔重彩点缀其中；从雪山而来的溪水汇成湖，碧绿如宝石闪闪发亮，大自然呈现出原本的纯净，美得让人心颤，人间天堂不过如此。



推荐行程

合理的行程安排对于适应高原反应和减轻劳累极为重要，推荐如下行程：第一天：成都—康定。早晨出发，经成雅高速、二郎山隧道、泸定县（电站施工，实施交通管制，对交通影响较大），简单地感受一下情歌故乡，宿康定。第二天：康定—新都桥—塔公—雅江。康定出发翻越关外名山一折多山（海拔4298米），稍做停留，拍照纪念，下山。新都桥在川藏线南北分叉路口，是一片如诗如画的世外桃源，神奇的光线，无垠的草原，弯弯的小溪，金黄的柏杨，山峦连绵起伏，藏寨散落其间，牛羊安详地吃草，是令人神往的“光与影的世界”；宿雅江。第三天：雅江—理塘—稻城。翻越剪子弯山、卡子拉山（两座4000多米的高山）；成群的牛羊散落在草甸上，像黑白珍珠；世界高城理塘，长青春科尔寺（甘孜州最大的黄教寺庙）不可不去；然后经海子山到达稻城；宿稻城。第四天：稻城—亚丁。观稻城晨景——柏杨、朝霞、小河、村庄，经日瓦前往亚丁；骑马或徒步至冲古寺，欣赏夕阳下的夏诺多吉；宿亚丁。第五天：返回稻城。早起拍摄央迈勇，晨曦下的神山摄人心魄，找片水作前景拍倒影，水里的央迈勇更美；天气及体力许可的话，经贡嘎殿前往牛奶海、五色海；之后返牧场；修整后来回冲古寺拍摄日落的夏诺多吉神山；回龙龙坝乘车返稻城，去泡有名的茹布查卡温泉，洗去满身疲惫；宿稻城。第六天：稻城—新都桥。踏上回家的路，来时没有仔细看，没来得及拍景，这返程之路都有机会补上；宿新都桥。第七天：新都桥—成都。离开真正意义上的藏区，再次翻越折多山，在五色风马和经幡前合影留念，经康定、二郎山隧道返回成都。

前，突然发现一活佛在此修行。活佛对小女孩说：“我叫然降公，在此静坐修行，现在你看到了我，我就必须要吃东西。不然我就会死。你每天给我送吃的，不能告诉任何人，只要能坚持三年，我就会修练成仙。曲珍说：不行。然降公说：坚持三个月；曲珍说：不行；那坚持三天；行。于是曲珍给他每天送去食物，三天后活佛到了郭家住下。曲珍放牛羊在房子后面的山坡上，每次总是隐隐约约地听见附近有猪、狗等叫声，有时候还听见有人的喊叫声，但又看不见。更奇怪的事，有时在水沟边拣到捆好的一小把把青稞。回到家里她把这种情况说给活佛和家人听，活佛说：你们家需不需要别人给你们作伴，郭家回答当然需要。于是活佛打坐念经了一晚上，第二天早晨，活佛把晚上念了经的青稞，叫曲珍撒在后面山坡上，突然烟雾四起，雾散后出现了村庄，这就是香巴拉亚丁村。

后来，然降公叫活佛修建了冲古寺。冲古寺始建于元朝，至今有800多年。透过寺院的小窗户，沿着峡谷远眺月亮下宁静祥和的亚丁村，这就是希尔顿笔下香格里拉中美丽的蓝月山谷的原型。

小贴士：稻城的秋季晴朗，适于拍摄；但此时稻城气温大致在20℃—5℃之间，早晚温差大，一定要带毛衣和羽绒服；最好有防水手套，冲锋衣裤、户外登山鞋及头灯；还有毛巾、牙膏、牙刷、润唇膏、太阳镜。备水果、饼干、巧克力、火腿肠、泡面、榨菜等；还有水壶、水杯，可以煮水泡茶喝。必备的药品有红景天、退烧药、感冒药、创可贴等。

请带保鲜袋、塑料袋，因为换洗的衣服、登山时或者车上吃东西剩下的垃圾，都须装入其内。秀秀



像用藤条编织而成的艺术品，大藏经有云：“如意藤条托起了日松贡布（三座雪山）”。湖的周围有很多宗教传说：其中之一是，此处为修密宗瑜伽的观湖之地，据传西藏大昭第一任堪布，谢巴多吉高僧在此修瑜伽观湖。卓玛拉措（珍珠海），是仙乃日左边，面积0.75公顷，像一颗镶嵌在莲花宝座上的绿宝石，碧波荡漾，水天一色，云影波光中，透出无限清丽，湖畔四周，参天巨树，苍翠如屏。春天湖边簇簇杜鹃花，灿烂如织，湖面上飘满缤纷的花瓣，景色宜人；秋天，层林尽染碧波倒影出斑斓五彩的世界，美景与倒影浑然天成，令人目迷神驰。

稻城亚丁山上处处白练长垂、银河飞落，这是溪流过陡谷悬崖时形成的，几乎所有的大小溪流、沟谷之上都有规模不等的瀑布，有的从百米凌空飞坠，气势磅礴；有的如同



碎玉飞花，妩媚多姿。

仙境里的村庄古寺

如果世间真有桃花源，那就在稻城亚丁，稻城亚丁最具代表的村庄是香巴拉亚丁村，海拔3900米，只有28户人家，过着日出而作，日落而息的生活，宁静怡然。

据传说，亚丁村有户人家，叫郭还家，有一天家中有头奶牛在放牧时，丢失了。第二天一早，郭家小女孩曲珍到对面山上去找奶牛，走到山洞

稻城亚丁地处著名的青藏高原东部，又名念青贡嘎日松贡布，即“圣地”之意，海拔2900米（贡嘎河口）—6032米（仙乃日峰），面积1344平方公里，是中国目前保存最完整、最原始的高山生态，呈现出迷人的自然风光，为香格里拉生态旅游区的核心，被誉为“最后的香格里拉”“蓝色地球上最后一块净土”，为国家级自然保护区。

三神山 中国最美名山

稻城亚丁，最有名的风景与传说便是仙乃日、夏诺多吉、央迈勇三座呈品字型排列的神山，在藏胞心目中这三座山峰分别是观音菩萨、金刚手菩萨、文殊菩萨的化身。三山中仙乃日最高，巍峨伟丽，端庄祥瑞，而且无论从哪个角度观赏，山峰始终面向观者，十分神奇。仙乃日山周围是冰川及高山湖泊，下为各色岩石，尤如莲花台。夏诺多吉海拔5958米，耸立在三山的东面，在佛教中金刚手菩萨是除暴安良的神祇，山脚下为洛绒牛场，牛场周围是冰川堆积而成的地貌，有峰林怪石，高低错落，重峦叠嶂，鬼斧神工。央迈勇为贡嘎山南峰，海拔5958米，雪峰冰晶玉洁，像文殊菩萨手中的智慧之剑直指苍穹。站在央迈勇神峰下，转身向后远眺，由群山环绕着的宽阔峡谷间，森林、草地、溪流，这气势莽莽的自然景观，真是让人感慨万千。

瀑布湖泊 妩媚多姿

稻城亚丁高山湖泊星罗棋布，犹如一颗颗蓝宝石镶嵌在雪山草甸之间，灵动而妩媚。其中，尤以“五色海”（丹增错）最具特色，因光的折射，产生五种不同颜色而得名。

五色海位于仙乃日与央迈勇之间，海拔4600米，湖面呈圆形，面积0.7公顷，现代冰舌下伸至湖畔，雪山倒影湖面，呈现奇幻的色彩，有很多宗教传说。在央迈勇西坡还有勒西措是，面积7公顷，湖水翠绿，烟波浩淼激湍，在央迈勇雪山的烘托和渲染下，显得清静空灵。枯水期能看到湖底，错落有序的钙化沟壑，很

