稻城.亞丁.四姑娘山.
木格措(環線)10天之旅

新都橋

「光與影的世界、攝影天堂」草原、小溪、山巒、藏寨、柏楊、神奇的光線，讓您盡情拍攝那一幕幕小橋流水般充滿詩意的高原特有的、也是難得一見的藏式田園風光。

四姑娘山雙橋溝

位於四姑娘山風景名勝區的西北部，雙橋溝全長34.8公里，面積216.6平方公里。溝內兩面皆是山，在海拔400米的雙橋溝裡，既有低山地帶常見的成片樺木林、耗楊林、青楓林，也有高帶的雲杉、冷杉、紅杉，還有成片的沙棘、灌木、落葉松。

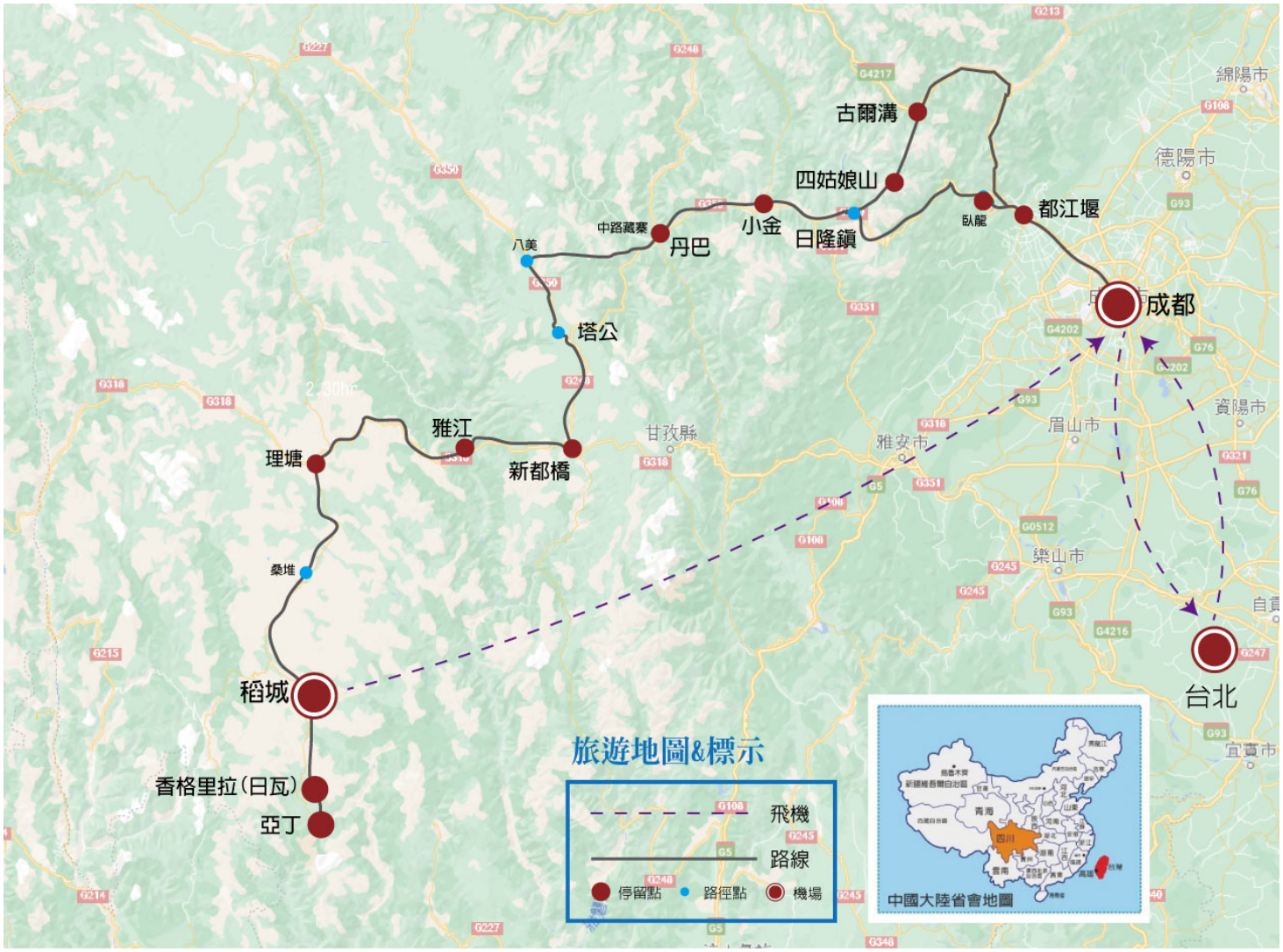
亞丁風景區

亞丁景區內藏鄉村寨建築和寺廟建築別具一格，風貌獨特，這裏人們崇拜自然，
把大自然當作生存的根基，與大自然相依爲命，和諧相處。

木格措景區

木格措景區以高原湖泊、原始森林、溫泉'雪峰、
奇山異石及長達8公里的千瀑峽，構成了 秀麗多彩的景觀。

參考地圖



參考航班

班機日期	班機編號	航空公司	起飛城市	抵達城市	起飛時間	抵達時間
第一天	CA418	中國國際航空	台北	成都	18：10	21：30
第九天	CA2562	中國國際航空	稻城	成都	09：30	10：40
第十天	CA417	中國國際航空	成都	台北	13：35	16：55

行程內容

Day 1　台北 / 成都

今日集合於機場，由專人辦妥登機手續後，搭機飛往四川省省會、素有「天府之國」美稱的成都。抵達後，前往飯店休息。

早餐　敬請自理　　午餐　中式合菜 50　　晚餐　中式合菜 60

住宿　★★★★★保利皇冠假日酒店或同級

Day2　成都→218km/4H 古爾溝　畢棚溝景區

景點：畢棚溝景區（含觀光車及電瓶車）

酒店早餐後，經都汶汶馬高速前往畢棚溝景區，【畢棚溝景區】畢棚溝位於阿壩州理縣樸頭鄉梭羅溝境內，以其優美的自然風光、完好的自然生態景觀而著稱，是國內知名的紅葉觀賞聖地。畢棚溝一年四季各有特色，但是觀賞時間推薦秋季的 9-10 月。每年這個時候，溝內楓葉豔紅似火，湖光山水，與周圍的雪山構成一幅迷人的畫卷，五彩斑斕，非常有意境。從景區大門購票進入後，乘坐景區觀光車經龍王海、娜姆湖後，可直達上海子接待中心，全程約 26 公里。沿途一路有雪山伴隨，且有多處紅葉觀賞點。，到達上海子後稍事休息，之後可乘坐景區電瓶車繼續向上抵達磐羊湖，遊玩後原路返回。在上海子還可以選擇徒步或者騎馬（馬費自理），到燕子岩。

早餐　飯店享用　　午餐　中式合菜 50　　晚餐　酒店晚餐 60

住宿　★★★★古爾溝溫泉大酒店或同級（海拔 2200M）

Day3　古爾溝→四姑娘山→雙橋溝(含觀光車) →貓鼻樑觀景台→四姑娘山

景點：雙橋溝景區（含觀光車）、貓鼻樑拍攝日落

□【四姑娘山】它地處小金縣與汶川縣交界處，由橫斷山脈中四座毗連的山峰組成，根據當地藏民的傳說，為四個美麗的姑娘所化，因而得名。四姑娘山以雄峻挺拔聞名，山麓森林茂密，綠草如茵，清澈溪流潺潺不絕，仿若一派秀美的南歐風光，人稱「中國的阿爾卑斯」。主峰「麼妹峰」海拔 6250 米，山體

陡峭，直指藍天，冰雪覆蓋，銀光照人，蔚為壯觀。山中的異樹、飛瀑流泉、草甸溪流交融成一幅奇異景觀。

☐【雙橋溝-含觀光車】 雙橋溝是四姑娘山景區裡唯一全程可以搭乘觀光電瓶車的一條溝，雙橋溝裡的景點密佈，讓人目不暇給。盆景灘中高大的沙棘樹枝盤曲或異伸，既有虯髯老松的蒼勁，又含園林盆景的秀美。珍珠灘的雪水從山上流下，穿過樹林，淌過草坡，然後在這裏遇上了幾十米寬的亂石坡，就像頑皮的小孩在經過平淡無奇的地方之後突然來到崎嶇的山路一樣，水在這裏又蹦又跳，陽光照映下如粒粒珍珠在石上跳躍、熠熠發光。遠眺五色山，像半輪剛剛升起的下弦月，冰雪覆蓋在山上清輝閃動；又如同一棵被砍伐後的千年古樹，圈圈年輪清晰可見。還有各種奇特景觀—獵人峰，日月寶潭，聖母峰，冰川，奇特的山峰加上特有的天氣型態，讓山峰時時變換，每時每刻都有不同的美景出現在眼前，讓無數遊人如癡如醉。

☐【貓鼻樑觀景臺】貓鼻樑是觀賞四姑娘山全景的最佳位置，站在貓鼻樑放眼望去，四座山峰依次排列，雲霧繚繞時，四姑娘山充滿神秘色彩，猶如仙境般美麗。

☐【溫馨提示】四姑娘山當地有“一山有四季，十裡不同天”的說法。春天的四姑娘山平均氣溫可以達到零下 10 度，最晴朗的天氣也不過是零下 2 度，較大的晝夜溫差使得白天會是陽光明媚，夜晚的氣溫就會驟降，此時前往四姑娘山旅遊，行李中必須準備好保暖的衣物，比如羽絨服。下雪後光線會很刺眼，一定要帶上太陽鏡。

早餐 飯店享用　午餐 野菌風味 50　晚餐 酒店晚餐 60

住宿 准★★★★悅山度假酒店或同級（海拔 2900M）

Day4 四姑娘山→長坪溝風景區（含景區車）→甲居藏寨 （含觀光車）→梭坡碉樓群→丹巴

景點：長坪溝風景區（含景區車）、甲居藏寨 （含觀光車）、梭坡碉樓群（遠眺）

☐【長坪溝】：位於雙橋溝東面，全長 29 公里，面積約 100 平方公里，既是一個優美的自然景觀，也是一個難得的古戰場遺址。清代乾隆年間，清朝廷兩次征戰金川曾在此嘶殺，昔日古戰場遺跡難覓，但仍可想像當年的劍影與炮聲。溝內有藏族村塞星羅棋佈，溝底有藏民每年祭祀四妹娘神山的鍋莊台，以及喇嘛寺。

☐【甲居藏寨】藏語是百戶人家之意。藏寨從大金河谷層層向上攀緣，一直伸延到卡帕瑪群峰腳下，整個山寨依著起伏的山勢迤邐連綿，在相對高差近千米的山坡上，一幢幢藏式樓房灑落在綠樹叢中。或星羅棋佈，或稠密集中，或在高山懸崖上，或在河壩綠茵間，不時炊煙嫋嫋、煙雲繚繞，與充滿靈氣的山谷、清澈的溪流、皚皚的雪峰一起，將田園牧歌式的畫卷展示在人們眼前，以一種藝術品的形態存在。2005 年由《中國國家地理》雜誌組織的選美中國活動中，以甲居藏寨為代表的"丹巴藏寨"被評為"中國最美的六大鄉村古鎮"之首。

【梭坡古碉群】梭坡藏語意為蒙古族。據說古時曾經有大批蒙古人在此放牧，故名。梭坡是整個丹巴，乃至全世界範圍內古碉最集中的地方，共有 84 座之多，其中包括世界上唯一的五角碉，其價值不言而喻。隔岸觀碉，對面的碉樓群在藍天白雲的映襯下巍峨壯觀，一座座經受了百年乃至千年風雨侵襲、戰爭洗禮和地震考驗的古建築群仍舊傲立在河谷兩岸懸崖峭壁之間。

早餐 飯店享用　午餐 甲居風味 50　晚餐 酒店晚餐 60

住宿 ★★★★丹巴吉美大酒店或同級(海拔 1800M)

Day5 丹巴→八美鎮墨石公園(含電瓶車) →塔公草原塔公寺(→新都橋高爾寺山→雅江

景點：墨石公園（含電瓶車） 塔公寺

☐【墨石公園】中國墨石公園景區，是國家 4A 級旅遊景區，地質科普中心，格薩爾王發祥地之一，道孚八美之一。世界地質奇觀，中國唯一高原石林景觀，集觀光、體驗、科考、科普價值於一體的多元化景區，擁有壯美草原、婉約濕地、奇幻墨石、特色民居、高原花海、金色彩秋、白塔聖寺、日出日落八大奇觀。"春賞格桑夏避暑，秋觀彩林冬踏雪"是一年四季風光的特色，而綿延在鮮水河斷裂帶上的墨石天然景觀更為世人嚮往，被譽為"中國最美景觀大道第八美"。

☐【塔公寺】塔公寺是甘孜州著名的薩迦派（花教）寺廟，寺內保存有一尊與拉薩大昭寺相同的釋迦牟尼像。傳說是文成公主入藏路經此地，模擬攜往拉薩的釋邊牟尼像造一尊留供寺中。因二者之間具有極其特殊的因緣，因而有「凡願到西藏拉薩朝聖而未能如願者，朝拜康藏塔公寺釋邊牟尼像亦具有同等效果和功德」之說，所以塔公寺又有「小大昭寺」之稱。寺內還珍藏著元朝帝師八思巴法師在石頭上留下的足印，以及印度大成就者建造的佛塔，千手千眼觀音聖像，還有大量珍貴佛教文物。寺廟周圍佛塔成林，構成了絕妙的塔林景觀。

☐【新都橋】又叫東俄羅，是一個鎮名，而不是一個景區。新都橋海拔約 3300 米，並沒有突出的標誌性景觀，但沿線卻有 10 餘公里被稱為“攝影家走廊”。 新都橋是令人神往的“攝影天堂”，地處在公路 318 國道南、北線分叉路口，是一片如詩如畫的世外桃源。神奇的光線，無垠的草原，彎彎的小溪，金黃的柏楊，山巒連綿起伏，藏寨散落其間，牛羊安詳地吃草……川西的平原風光美麗地綻放。這，就是新都橋，令人神往的“光與影的世界”、“攝影家的天堂”

早餐 飯店享用　午餐 中式合菜 50　晚餐 酒店晚餐 60

住宿 ★★★★雅江驛都大酒店或同級(海拔 2600M)

Day6 雅江→134km/2H 理塘→151km/3H 稻城→74km/1.5H 日瓦

景點：剪子灣山、卡子拉山、天路十八彎觀景臺、長青春科爾寺、毛埡大草原、紅草地（季節性景觀）

☐【剪子灣山隧道】剪子彎山（亦稱剪子彎梁子、尖子彎山），屬沙魯裏山，雄峙於四川省雅江縣香格宗鄉西側，呈西北-東南走向，為雅礱江與吉珠溝的分水嶺，因翻越其驛道傍山成剪刀形彎曲而上故名，藏名“博浪貢”，意為全天有霧的山頂。相對高度在一千米以上，山脊在海拔 4000 米以上，主峰奪阿拉錯。東坡森林茂密，以雲杉，冷杉，高山松，麻礫為主，西接卡子拉山，牧草豐盛綿延至理塘。川藏公路盤山翻越的剪子彎山口是 318 國道在康巴地區的最高山口之一。【ps：剪子彎山隧道 2015 年初已全面通車，全長 2238 米，進口海拔 4200 米，出口海拔 4300 米。】

☐【天路十八彎觀景臺】位於雅江開往理塘的路上，剪子灣山的天路十八彎，海拔 4500 多米。從觀景臺俯瞰，曲折的胳膊肘彎，有一種震撼的曲線美

☐【卡子拉山】卡子拉山，位於四川省境內，海拔 4718 米。因海拔較高，樹木就更加稀少，主要是高山草甸。在這裡看山，層巒疊嶂，一層比一層更遠，一層比一層顏色更淺，直至天邊，真像行走在‘天路’之上。翻越卡子拉山時，霧氣開始散去，空中的雲彩開始多起來，一會是潔白無瑕，一會是幽暗迷幻，瞬息萬變。不過，只有在她的懷抱之中才能感受到這美幻的景色。卡子拉山說起來是山，但卻感覺不出它是山，好像是到了美麗的牧場，讓人心曠神怡。雖然美景讓人流連忘返，卻不可能停車下來拍攝。

☐【長青春科爾寺】也稱為理塘寺，位於四川甘孜藏族自治州理塘縣，是康巴第一大格魯派寺院，曾有稱曰：「上有拉薩三大寺，下有安多塔爾寺，中有理塘長青春科爾寺」。

☐【毛埡大草原】位於四川省甘孜州理塘縣縣城以西，群山的環抱之中，如海的草原鬱鬱蔥蔥。夏日，湛藍的晴空下，牛羊成群，綠草連天，盛開的野花姹紫嫣紅，打一個滾就是一身花香；秋天，晴空高遠，雲朵潔白，草木金黃；冬日則是白雪皚皚，原馳蠟像。季節的變化賦予大草原無邊的神韻與風姿，這就是毛埡大草原。

早餐 飯店享用　午餐 中式合菜 60　晚餐 酒店晚餐 80

住宿 ★★★★時代亞丁酒店或同級（海拔 2900M）

Day7 日瓦→34km/40min→亞丁村→8km/12min→48km/50min 日瓦

景點：亞丁景區(含當日入園 VIP 車（無需排隊）、電瓶車)、亞丁村、沖古寺、洛絨牛場

☐【亞丁景區(含觀光車、電瓶車)】仙乃日神山：海拔 6032 米，藏語意為觀世音菩薩，是亞丁三座神山中的北峰，同時也是三座神山中海拔最高的神山，山頂終年積雪不化。遠遠望去，巍峨雄壯，形如菩薩

端坐蓮臺，懷抱巨大佛塔，如遇朝陽整座山峰更是金光閃閃，神聖不可侵犯。亞丁村藏語意為向陽之地，因其日照時間長而得名，海拔 3900 米，有最後的香格里拉的美譽，香格里拉一詞最早出現於洛克的《消失的地平線》書中描繪的正是亞丁。

☐【亞丁村】海拔 3900 米，素有“最後的香格里拉”美譽，全村轄 2 個村民小組，總戶數 28 戶，183 人，亞丁藏語意為“向陽之地”由日照長故名。

☐【沖古寺】海拔 3900 米，位於仙乃日雪峰腳下。寺院毀壞嚴重，一片殘垣斷壁，建寺年代無從考察。

☐【洛絨牛場】海拔 4150 米洛絨牛場被“日松貢布”三座神山環繞，貢嘎河從草場穿梭，林間溪流潺潺，與牧場木屋交相輝映，構成了一幅原始而又迷人的景色，令人們進入返仙乃日、央邁勇、夏諾多吉，這裡會是觀看三座雪山的最佳地點。雪峰、森林、草場、溪流、湖泊、瀑布和牧樸歸真的境界。洛絨牛場是亞丁景區內最著名的住宿地點之一，海拔 4150 米，是附近村民放牧的高山牧場，成群的牛羊在這裡享受著充足的陽光、青青的草地和純淨的湖水。草長鷹飛，風吹草低現犛牛，三座神山場木屋相映成趣。

貼心提示：亞丁景區海拔較高身體力行，小部分遊客有不同程度的高原反應。慢慢去用心感受“最後的香格里拉”—亞丁。讓朋友們:發現美、感受美、聆聽美、走進美！

【溫馨提示】【牛奶海】和【五色海】位於海拔 5000 米左右，路況相當不好，有些地方和攀岩差不多，兩地落差較大，非常危險，如欲朝拜五色海，牛奶海，來回約 4 個小時、上山可以徒步，或騎馬（費用自理）須有馬伕陪同。（敬請賓客依照個人體能前往，務必注意安全因此路段因海拔高，只有馬道，客人必須根據自身實際情況選擇騎馬前往遊覽。若身體不適執意前往者所造成的一切後果，敬請自負！。）

早餐 飯店享用　午餐 景區餐廳 60　晚餐 酒店晚餐 80

住宿 ★★★★時代亞丁酒店或同級（海拔 2900M）

Day8 亞丁景區→日瓦鎮→74km/1.5H 稻城

景點：沖古寺、二次進入亞丁景區-珍珠海

☐【沖古寺】沖古寺(3880 米) 位於仙乃日雪峰腳下。寺院毀壞嚴重，一片殘垣斷壁，建寺年代無從考察。沖古寺隸屬貢嘎郎吉嶺寺，根戈活佛派有紮巴在此念經頌佛，小經堂內供有泥塑釋迦

☐【珍珠海】又稱卓瑪拉措，美麗的像一顆鑲嵌在蓮花寶座上的綠寶石，波光粼粼中，透出無限清麗，湖畔四周，參天巨樹，蒼翠如屏，春天湖邊片片杜鵑花，燦爛如織，湖面上飄滿落英繽紛的花瓣，景色宜人碧波倒影出繽紛的五彩世界，美景與倒影渾然天成，令人目炫神迷。

早餐 飯店享用　午餐 景區餐廳 60　晚餐 酒店晚餐 60

住宿 ★★★★稻城旺吉大酒店或同級（海拔 3740M）

Day9 稻城→稻城機場→成都 (春熙路太古里 IFS、寬窄巷子)

【春熙路太古里 IFS】春熙路和太古里、IFS 是成都的著名商業區，彼此相鄰，形成了一個集購物、餐飲、娛樂、藝術於一體的繁華區域。 春熙路是成都傳統的商業步行街，而太古里和 IFS 則代表著現代高端商業和藝術中心的形象。

【寬窄巷子】是位於中國四川省成都市的一個著名歷史文化區，由三條平行排列的清代古街道：寬巷子、窄巷子和井巷子，以及它們之間的四合院落組成。 這裡不僅保留了清朝時期的建築風格，還融入了現代的商業和休閒元素，成為一個集文化、旅遊、餐飲、購物和娛樂於一體的熱門景點。

早餐 飯店享用　午餐 中式合菜 50　晚餐 酒店晚餐 60

住宿 ★★★★★保利皇冠假日酒店或同級

Day10 成都（當天根據航班時間看是否安排景點）/ 台北

景點：人民公園鶴鳴茶館

☐【人民公園鶴鳴茶館】在成都人民公園內有一個享譽盛名的老茶館- - 鶴鳴茶社。鶴鳴茶社是成都最老的傳統茶館之一，迄今已近百歲，作為 2012 年成都首批歷史建築掛牌保護對象之一，鶴鳴茶社的川西風格建築每一處都讓人感受著傳統老成都的味道。不過對成都來說，鶴鳴茶社的建築學意義固然重要，但更重要的，恐怕還是其對茶文化的保存與延續，甚至可以說，正因為其茶文化含義，鶴鳴茶社才更具魅力。

早餐 飯店享用　午餐 中式合菜 50　晚餐 溫暖的家

住宿 溫暖的家