

分享

驴行天下

出行手册

川北甘南行走攻略

第一天：成都—黄龙—九寨沟

行：飞机，成都飞九寨沟的航班很多，越早的折扣越多。建议飞早航班，到了九黄机场，还有充裕的时间可安排。

住：地震对九寨沟旅游的影响很大，房价下降许多。中旅大酒店（四星）标间 200 元；草根人家旅馆标间 80 元，也可住离沟口近点的彭丰镇，家庭旅馆较多，标间 50—100 元之间。

吃：九寨沟内有自助餐厅提供午餐，过中午 2 时停止供餐，只有方便面，3 元的卖 15 元/桶，建议自带干粮。

门票：黄龙风景区门票价格调整为：旺季 200 元/人；淡季 60 元/人。旺季时间调整为 4 月 1 日至 11 月 15 日，淡季时间调整为 11 月 16 日至次年 3 月 31 日。

第二天：九寨沟

早上在镇上乘车到九寨沟口，的士很多。进沟游览路线：日则沟——则渣洼沟——树正沟，从箭竹海徒步经熊猫海、五花海，风景绝美。游览完毕后约 6 点左右乘观光车出沟。晚上住沟口。

门票：旺季（每年 4 月 1 日至 11 月 15 日）310 元的门票（含观光车费），淡季（每年 11 月 16 日至次年的 3 月 31 日）160 元（含观光车费）。

第三天：九寨沟—川主寺—若尔盖—花湖

行：7：40，乘九寨沟往松潘的班车，9：30 左右在川主寺下车，20 多元；在川主寺搭乘 10 时从松潘往若尔盖的过路车，40 元，10：30 左右到川主寺，12：30 左右到达若尔盖。

若尔盖县城往花湖的班车很少，建议包车前往，小面包车 120—150 元来回，可乘坐 6 人，包车一定要选车新车车况好的车。

住：若尔盖县城，高原明珠酒店标间 100 元；小旅馆很多，30—80 元不等。

第四天：若尔盖—唐克—郎木寺

行：包小面包车，若尔盖—唐克，150 元来回，1 个半小时车程；唐克—郎木寺，再包车，加 150 元，两个半小时车程。下午，游览郎木寺。

住：郎木寺镇萨娜宾馆，25 元/床，干净。

吃：丽莎餐厅，在街道中间位置，可做西餐；小平故里川菜馆，在街道东头；阿里餐厅，清真，在街道西边。

门票：郎木寺 16 元/人。

第五天：郎木寺

游览纳摩峡谷、格尔底寺。

第六天：郎木寺—合作—夏河拉卜楞寺

行：早上 6：30，乘郎木寺—合作的班车，32 元，3 小时的车程。出郎木寺的车，每天早上有两班，一班往合作，6：30 发车；一班往临夏，7：30 发车。若当天早上合作有车到郎木寺，则当天中午 12 时加一班车往合作。

合作—夏河的班车很多，半小时滚动发班，14 元，一个半小时车程。

住：晚宿夏河县城。华侨宾馆，离拉卜楞寺最近，标间 80—100 元。

吃：夏河中学对面二楼一家藏餐馆的藏包很不错，类似灌汤包或烧麦的作法。

门票：米拉日巴佛阁 20 元；拉卜楞寺 40 元，不进正殿不需要购票。贡唐宝塔 10 元。（亚非提供）

九寨以北，夏河以南。地图上是一段很短的旅途，心灵上是一段让人无法拒绝的旅途，一站一站地走，一处一处地看，走走停停，走过寻常的路，看不寻常的风景，虽然不进西藏，却能领略到纯朴的藏区风情，得到意想不到的收获。我们走过油画般的若尔盖草原，在花湖邂逅一家藏民，在唐克看黄河九曲第一湾，来到了被称为“东方小瑞士”的郎木寺。川北至甘南，这是一片信仰的天空，是一块温暖的大地。

郎木寺：一片自然恬淡的土地

文\亚非 图\恋恋风景



郎木寺的清晨。

走过若尔盖草原，往北，来到郎木寺。

郎木寺，既是寺庙，也是地名。郎木寺是一个属于四川省若尔盖县和甘肃省碌曲县共治的小镇，以白龙江为界。一个小镇就有三座具有相当规模的寺院，和谐共处，相安无事，也不会令人觉得重复和厌烦。同是藏传佛教寺院的郎木寺和格尔底寺仅一条小江之隔，却分属甘肃和四川管辖；还有一座伊斯兰教清真寺，与格尔底寺一街之邻，在四川境内。在地理位置上，郎木寺就是一个令人向往的地方。

下午到达，放下背包，我们就迫不及待赶到郎木寺。走上寺院大门前的山坡，回头一望，风景让人有片刻的窒息，惊喜无比。对面是隔江相望的格尔底寺，一排排简单古朴的僧舍和民居混杂在一起，寺院在其中很显眼，但也很协调，夕阳照在寺庙的金顶上闪闪发光，缥缈的炊烟袅袅地在村庄和僧舍升起，给山谷披上了一层薄薄的纱。格尔底寺的西边是挺拔的山峰，虽然是深秋九月，但颜色依然是绿的，从山顶一直绿到山脚下，太阳已经落到山的背面，阳光从山的缝隙中穿出来，余晖打到的地方是淡淡的绿，背光的地方是浓浓的绿。山脚下是一块开阔狭长的草甸，上面散落着几处牧民的院落，红的房顶，白的墙体，周围是五彩的经幡和篱笆围起

的翠绿的院子，还有旁边若隐若现的小溪流，被蜿蜒的小路不规则地分割成一块一块，纵横交错，构成了一幅优美的田园风光画卷。同伴说，郎木寺，是一个被老外称为“东方小瑞士”的地方，果然美丽！

郎木寺全称为“达仓郎木色赤寺”，“郎木”在藏语中有“仙女”的意思，因传说中有仙女化身为山上的岩石而得名。除了金瓦殿有颇为华丽的金顶外，寺庙的外观都很古朴，里面却装饰得非常华丽，色彩艳丽的绘画，精工细琢的雕刻，惟妙惟肖的塑像，显得庄严神秘，让人心存敬畏，不禁会放慢放轻你的脚步。寺庙里点燃着一排排的酥油灯，散发出一阵阵酥油浓郁的醇香，让人神清气定，忘记了世间的繁华。在寺院里，我们自由地穿行，偶尔擦肩而过的喇嘛会朝你微微一笑，三三两两的藏民在不停地转动寺庙大门外的经筒，那经筒的轱辘声和清脆的铃声不时飘进耳朵，那是一种美妙的音乐，是一种特殊的表达方式，没有动人的故事，没有喧闹的解说，好像时空可以停滞，好像所有烦恼已经抛掉，这就是寺院送给我们平凡过客暂时安静的精神享受。

从郎木寺出来，太阳已经落进山里了。晚归的牛群羊群大摇大摆地走在街道上，不惧行人，路上还零星散

落一些牛羊的粪便，但是，此时此刻，也不会有人嫌弃——这就是郎木寺，因为她是自然的，恬淡的。

晚餐我们慕名去了丽莎餐厅。这是一家回民开的小餐馆，在书刊上网上都有介绍，非常出名，已经有 10 多年的历史，土法做西餐，中西结合，很受老外和驴友喜欢。餐馆的墙壁上贴满了光顾这里的行人的留言。我们点了英国土豆饼、牦牛汉堡和酸奶，大胡子老板亲自下厨，一会儿，热腾腾的晚餐就上来了。晚餐的味道很不错，分量也足够，值得一提的是牦牛汉堡，用牦牛肉丁炒青椒，夹在面包片中间，个头超级大，足够一个人吃撑着，正如一位顾客留言道：牦牛汉堡，吃一个，饱死；吃一半，饿死！

饱餐一顿，回到住宿的萨娜宾馆，我们爬到三楼的天台上看星星。以前经常仰望星空，都觉得天很远星很小，但是，郎木寺的星空瞬间让我改变这一看法。也许是高原空气稀薄的缘故，天气晴朗，天幕低垂，星星似乎垂手可及。有一同伴说，这估计是唐朝的星星哦，又肥又亮，雍容大气，逗得大伙都会心地哈哈大笑。

过了晚上 9 点，郎木寺小镇就变得更加宁静。宾馆后面白龙江潺潺的流水声，像一首美妙的催眠曲，带着我们进入了甜美的梦乡。



花湖美景。

花湖邂逅藏族人家

文\图 亚非

记得最初认识花湖，是在《中国国家地理》杂志上，花湖湿地保护区是若尔盖草原的一个亮丽的风景点，也是我国珍稀保护动物“黑颈鹤”的栖息地，位于若尔盖县城西北 40 多公里处，海拔 3468 米。花湖因为每年七八月湖中的水草会在水中开出美丽的小花而得名。

九月中旬的花湖，已经是淡季，花谢了，行人寥寥无几。湖边零星几只黑颈鹤正在觅食，对闯入它们领地的行人不理不睬。花虽谢，但是湖边的芦苇丛和湖中红色、绿色、金黄色的水草也像花儿一般的绽放着，一簇簇、一团团，五彩缤纷。湖边铺了一条长长的木栈桥，慢慢地走着，听着自己的呼吸；或者静静地坐着，放眼辽阔的草原，心旷神怡，远处的山峰是那么清晰，甚至可以看到

峰顶白色的积雪。

中秋过后的高原对于南方人来说，已经很冷了，风很大。在大门口等车时，发现售票处的小木屋住进了一家藏族牧民，由于语言不通，用手比划着交流了一下，让我们进到屋子里避风。家里很简陋，两张架子床和一个烧着干牛粪煮水的炉子，门前还支着一个帐篷。一老一少两个女人和一小男孩在家，还有一只黑色的肥猫慵懒地睡在炉子边。我们围着炉子烤火取暖，主人立即就让出靠近火炉的位置，还比划着让我们吃窗台上已经啃过的梨子，让人心里觉得很温暖，笑笑谢过。小男孩呆不住，拉着我们到屋子外面玩，一个塑料制的皮球就是他唯一的玩具，在草地上踢来踢去，不停地高原上奔跑，追逐着一个人的纯真童年……

难忘川主寺镇的一夜

文\一乔

黄龙的美景让人兴奋，忘了是在海拔 3000 多米的高原上，我们欢跳，尽情地笑。直到下山后，才隐隐觉得头痛。

坐车前往机场附近的川主寺镇投宿，没想到高原反应越演越烈。对晓说出需要去医院，吓得她忘记了自己也有轻微高原反应。那个小镇的黄昏，根本没有出租车。晓看着瘫坐在酒店门口的我，开始疯狂拦车。看着瘦小的她连着拦下几辆疾驰的车，我心里害怕得要命。

晓快要绝望的时候，来了一辆警车，坐了满满一车武警。听说我高原反应需要上医院，他们立即跳下来两个人，把位置留给了我和晓。伴着呼啸的警笛，警车把我送进了医院，慌乱中我竟忘了感谢把我扶进医院的武警，只回头看了看他疾走的背影。

输氧后的我清醒了很多，这才发现与我同病房的是一家藏民，锅碗瓢盆等生活用品一应俱全，显然他们已经在这里驻扎很长时间了。其中的两位姐姐凑过来，用不太标准的普通话询问我的感觉。从黄龙过来，我们晚饭都还没吃，藏族阿姐拿出了他们自家的糌粑和奶片，耐心地教晓如何吃。没有胃口的我，也享受了阿姐端过来的一碗加了糖的温开水。

那晚，我和晓挤在医院里那张小小的病床上过了一夜。

川主寺镇，如果什么都没发生，可能和我旅途中的所有驿站一样，只是个名字。可是，那个寒冷的夜晚，那些只是萍水相逢却给我温暖的人，还有陪伴在我身边的好友，注定了它是一段故事的代名词，也注定了它是一个我忘不了的地方。

每月推荐

11月旅游目的地推荐

北京

推荐理由：感受后奥运氛围，游古迹、逛胡同，满山红叶的香山也不能错过。

昆山

推荐理由：到昆山最主要的就是游古镇、尝有名的阳澄湖大闸蟹。每年大闸蟹新鲜上市的 9 月 - 11 月是最佳旅游时间。

丽江

推荐理由：适宜的温度，色彩缤纷的树木和花朵，映衬着远处的玉龙雪山，秋天绝对是丽江最美的季节。

小启

“驴行天下”欢迎驴友提供省内省外经典行走路线的游记（2000 字以内）和攻略（1000 字）。“分享”欢迎旅行者爱好者将旅途中发生的故事，遇见的人以及旅行感悟通过文字（600 字左右）或照片（3—5 幅）与我们分享。“印象”，三言两语描述游历某个地方感受到的美丽景象（200 字以内）。邮箱：hznzk@hndaily.com.cn