



Columbia

玩转户外全天候

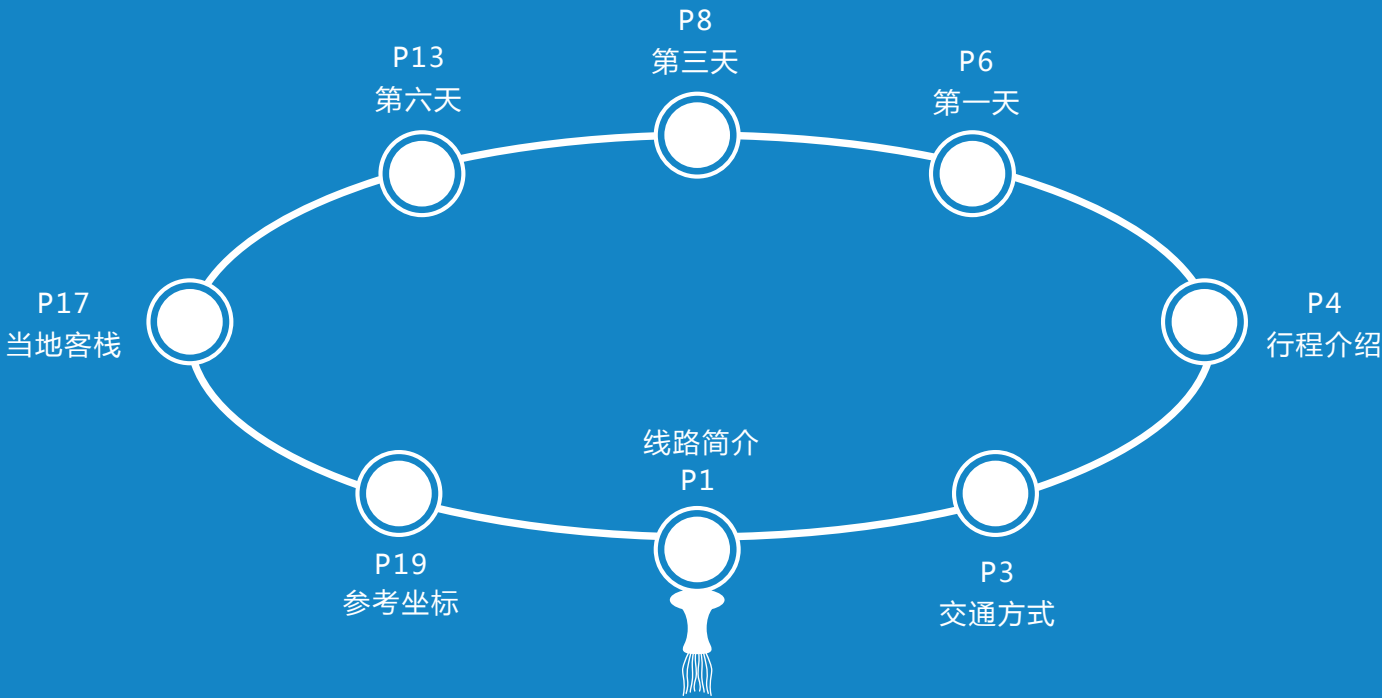


100条徒步路线之

木里亚丁

木里亚丁

作者：seasky



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

木里亚丁徒步穿越-路线简介

从木里徒步穿越到稻城亚丁的路线历史上称“洛克线”。

1928年3月，美国探险家约瑟夫·洛克从木里出发，穿越稻城亚丁等地，深入贡嘎岭地区。1933年4月，詹姆斯·希尔顿以约瑟夫·洛克在滇川西北探险时刊登在《国家地理杂志》的系列文章和照片资料作为素材，尤其是以贡嘎岭三座神

山(仙乃日、央迈勇、夏诺多吉)的探险经历，创作了著名的小说——《消失的地平线》。小说问世以来得到人们的追捧人们将小说中所描述雪山、峡谷、森林草原、寺庙的“世外桃源”称之为“香格里拉”，从此全世界都在寻找香格里拉。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

第一条从木里到稻城线路（ 又称作三天路线 ）

木里-水洛-噶噜村-白水河-呷洛-曹瓦旗-日萨-冲谷寺-亚丁-稻城

第二条从木里到稻城线路（ 又称作五天路线 ）

木里-噶噜村-白水河-满措-万花池-夏诺多吉-杂巴拉-曲纽阿措姆-央迈勇-勒西措-仙乃日-洛绒牛场-冲古寺-亚丁-稻城

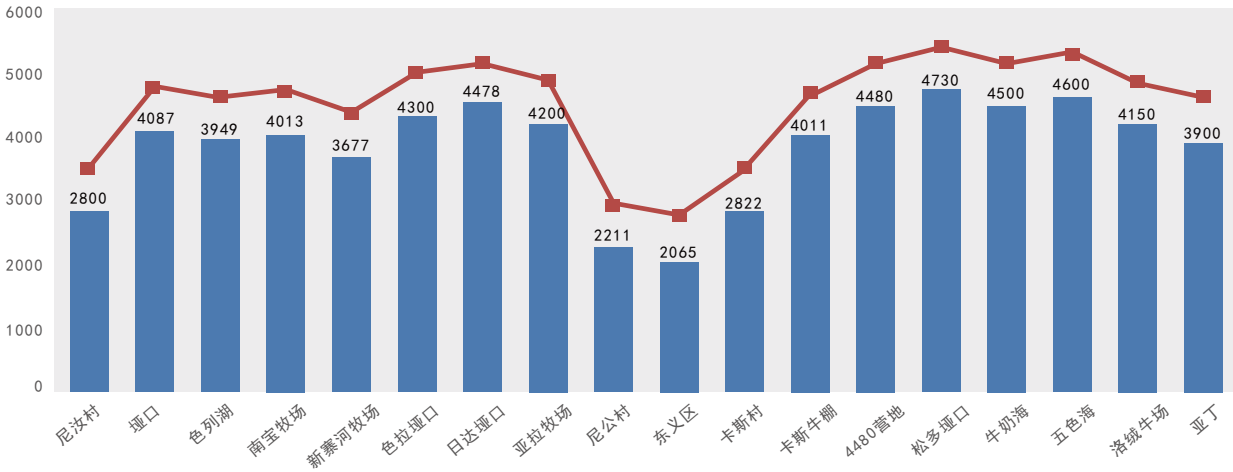
两条路线是以白水河岔路为分界，一条向东绕夏诺多吉进入亚丁，另一条是围绕夏诺多吉、央迈勇与仙乃日之间三神山而行，直至进入到亚丁。



无论那条徒步路线都堪称精品徒步穿越线路，但路线都极为艰苦，全程需要露营或者借宿牛棚，平均行走在海拔3500m-4800米之间，需要经受缺氧、寒冷、长途跋涉等野外生存考验，但沿途景致原始壮观，森林、河流、冰瀑、湖泊雪山、寺庙风景交替，这是詹姆斯•希尔顿笔下描绘的景色，也是人们心中向往的“世外桃源”。

大多数驴友喜欢选择五天徒步穿越路线，该条路线基本含盖了三怙主雪山最精华的风光以及原始森林、高原草甸风光全程徒步70多公里，沿着洛克的足迹，重走这经典的路线。

尼汝-亚丁徒步穿越海拔示意图



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

去程、返程交通方式及价格

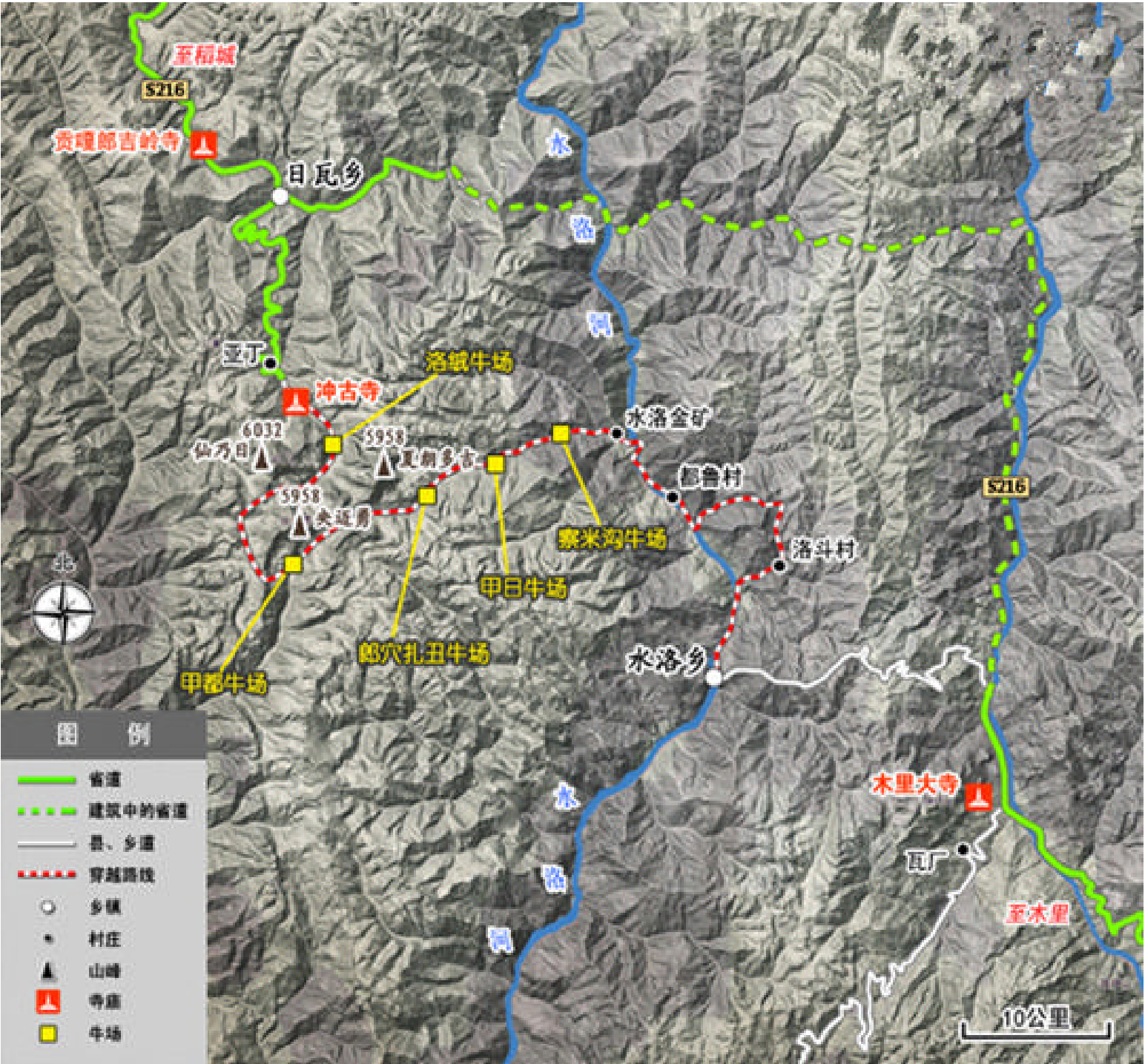
去

木里距四川西昌市约254公里，沿途需要翻阅三座大山，包车大概需要6个多小时，班车需要7个小时左右，中途在盐源午饭，路况不错。

西昌到木里的直达班车每天早上8点半之前共有4班，票价120元，如果没有赶上去木里的班车就先坐到盐源的班车再转车至木里。西昌到盐源班车很多，每隔30分钟一班，盐源到木里的班车一天两班，分别是早上7点和下午2点30分。

返

亚丁距稻城县城大约130公里，租车大约300元，路况良好，车程2个多小时。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

野外行程介绍

- D1 西昌-木里 D2 木里-915林场-东拉村-嘟噜村
- D3 嘟噜村-金矿-菩萨洞-白水河营地-满措牛场
- D4 满措牛场-藏别呷日牛场-万花池牛场
- D5 万花池牛场-杂巴拉垭口-央迈勇横向垭口-新果牛场（曲纽阿措姆）
- D6 新果牛场（曲纽阿措姆）-蛇湖垭口-蛇湖-蛇湖营地/呷独牛场
- D7 蛇湖营地/呷独牛场 -松多垭口-牛奶海-洛绒牛场-冲古寺-亚丁景区门口-稻城
- D8 稻城-成都





木里亚丁

木里亚丁 路线行程
D 1 - 8

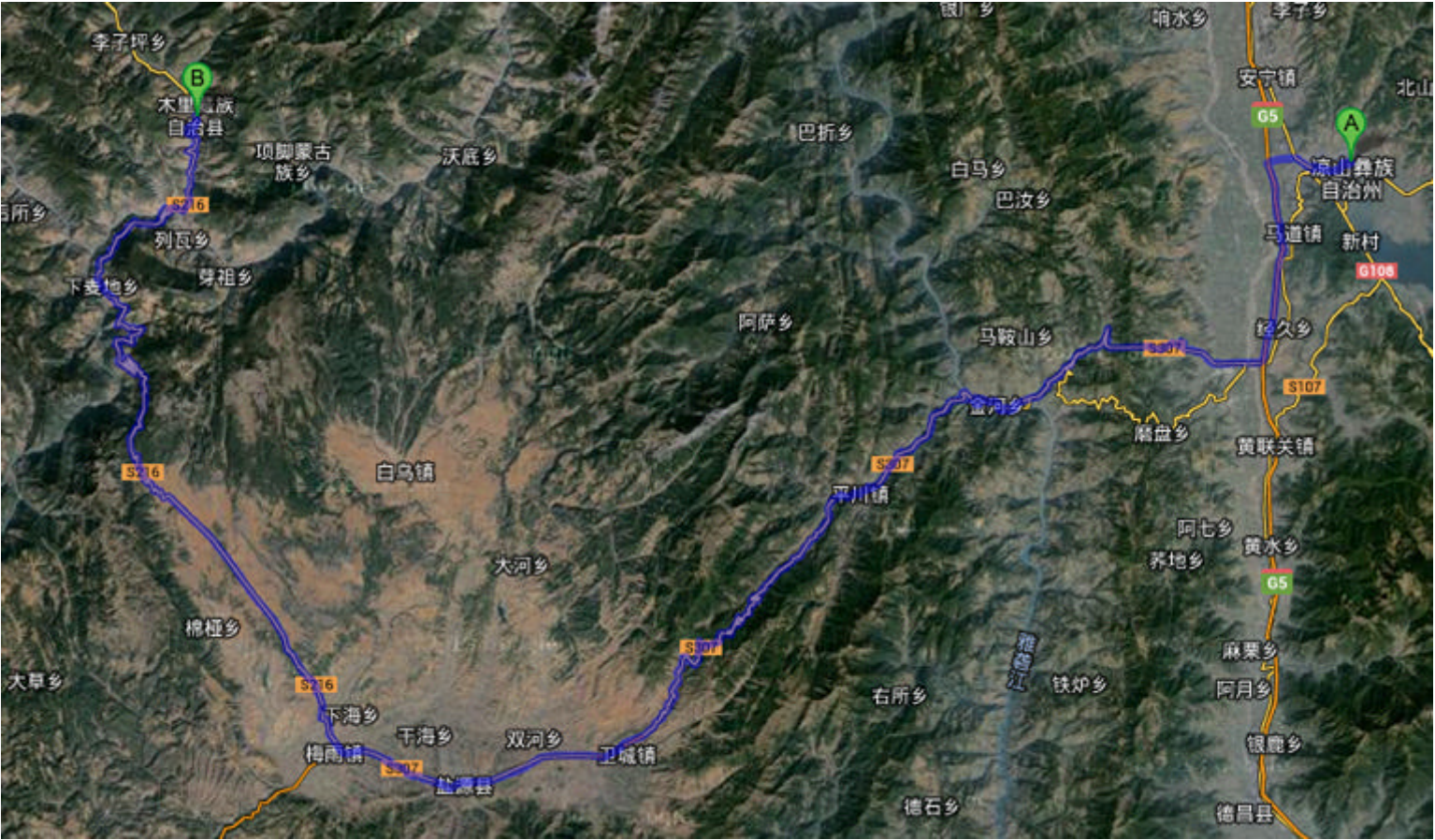
Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 01

西昌-木里（3100米）

全程254公里，乘车7个小时

四川西昌市距木里大概有两百五十四公里的路程，省道相连，大部分盘山公路是柏油路沿途翻越三座大山——磨盘山、小高山和棉丫山，还要跨过雅砻江，路况相对较好。中午在盐源县吃午饭，盐源县向西南118公里就是美丽神秘的女儿国——泸沽湖，而向西北103公里就是木里县。



下午抵达木里县城，安排好住宿后，联系前往嘟噜村的汽车，并且购买物资补给，当天在木里县城休整。木里在藏语中是美丽、辽阔、深远的意思，木里县海拔2350米（GPS坐标N27.552998 E101.164869），境内山峦叠嶂、奇峰林立，景色迷人，其中最著名的木里大寺距县城60公里，曾是康巴藏区规模最大的格鲁派寺庙之一，在藏区具有特殊的地位。

注意事项

- 1、木里县住宿很多，标间价格在60元左右。
- 2、可以通过木里旅游局局长苏拉志联系到嘟噜村的租车，电话13908156882，办公室电0834-6522592租车参考价格1800-2000元/辆左右。
- 3、木里到水洛乡已经开通班车，票价120元，全程需要10个多小时，但是班次根据客流量会随时调整。
- 4、木里菜市场品种比较多，但收摊较早，如果没有采购全，转天一早还有早集可以继续采购。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 02

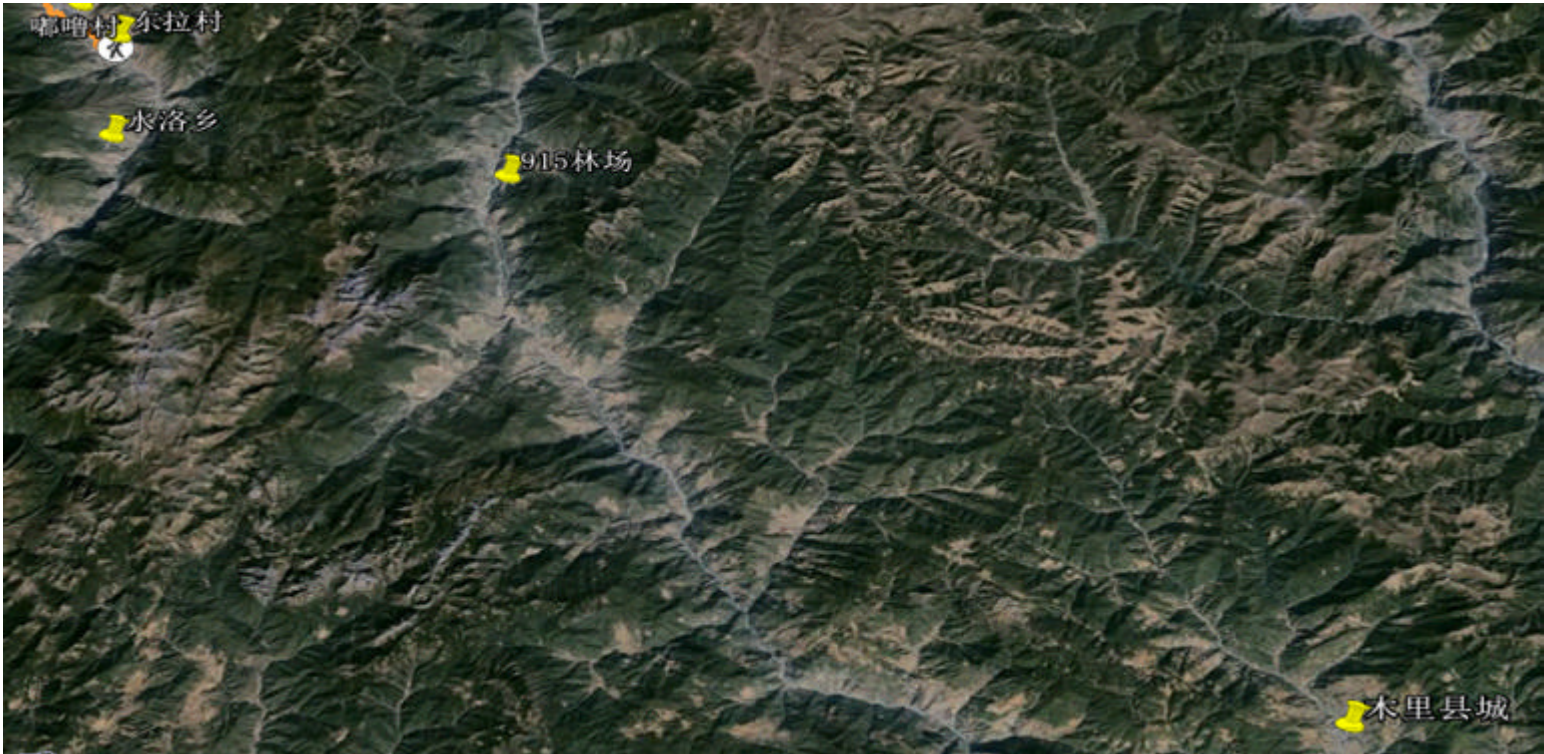
木里（2350米）-915林场（2240米）-东拉村（2450米）-嘟噜村（2700米）

全程213公里，乘车12个小时

早上四五点钟起床，乘车前往嘟噜村，全程需要12个小时。从木里到嘟噜村虽然有一段路是柏油路，相对不那么颠簸，但更多的路段是盘山土路，道路狭窄崎岖，并且越往嘟噜村方向走，路况就越差如果赶上下雨那就更加难走。

中途可以前往康坞大寺、木里大寺以及长海游览。中午抵达915林场在此午餐。过了915林场汽车开始翻阅海4200米的水洛梁子路况极差翻过垭口下面就是水洛乡。

沿着水洛河一直往大山深处走，沿途有不少破败的碉楼遗址，这些碉楼都是当年云南丽江土司木懿统治时期所建。过了藏式风格建筑的东拉村，傍晚抵达嘟噜村，然后联系马帮和向导，晚上住在嘟噜村（GPS坐标N28.220247 E100.371941）。



注意事项

- 1、嘟噜村村长电话15282955305村书记 电话13440191336，可以叫他们帮忙联系马匹和住宿。
- 2、嘟噜村的组和组之间相差十几公里，所以一定要让司机把车开到离徒步开始最前面的地方，不然的话，可能要步行十几公里
- 3、每匹马驮行李价格120元/天，驮人价格大概150元/匹，无空返费用，向导100元/天，不过马夫对道路很熟悉，一般不需要聘请向导。
- 4、租马时一定要和马帮谈好向导人数、马匹、价钱、哪些马驮物、哪些马可以载人（以防万一备用）、载人时需不需要加价、是否协助生火做饭、马帮是否自带食物、落实对方负责人等。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 03

嘟噜村（2210米）-金矿（2400米）-菩萨洞（3700米）-白水河营地（3900米）-满措牛场（4000米）



全程22.8公里，徒步9个小时

从嘟噜村出发，穿过一个垭口之后就沿着河谷马道行走，线路平稳，海拔不高，一个半小时经过四家村后沿途出现一些废弃的房子，这里曾是淘金者的住所。水洛因为曾经发现金矿，引来了大批的淘金者，所以约瑟夫·洛克将木里描述成富庶的“神秘黄金王国”，现在金矿已经废弃。

过了水洛金矿，沿山路下到河边过河，然后沿着白水河而上，进入大片的原始森林，白水河的河水因含钙质较多，呈乳白色，所以当地人又称它为牛奶河，也就是洛克在书中描写的“奶子河”。爬升大约半个小时，出现一个岔路口，往东是嘎洛牛场，直行是满措牛场。洛克当年向东走到了嘎洛牛场，然后再折回夏诺多吉南坡，绕夏诺多吉、央迈勇和仙乃日走到冲古寺。在三岔路口处有一个小卖部，在这里可以简单补充一下食品或者饮料。

过了岔路，沿着白水河或左或右逆流向上，一个小时后抵达一个相对平缓的坝子，在此午餐休息。

Columbia哥伦比亚 Omni-Tech 奥米 · 防水夹克

户外徒步建议穿着Columbia春夏新款防水可收纳冲锋衣。Omni-Tech奥米·防水技术提供了良好的防水性能，可迅速排出皮肤湿气。



男式Omni-Tech奥米 · 防水夹克



Omni-Wick EVAP奥米·高效速干技术能够将汗水分散到衣服表面，扩大水分蒸发面积，加速蒸发速度。独有的腋下透气设计可更好保持干爽。



女式Omni-Tech奥米 · 防水夹克



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

然后从白水河边开始进入原始森林，缓慢爬坡，白水河始终伴随左右。沿途经过一个挂满经幡的地方，在这上方有一个溶洞，溶洞里有水流出，形成一个瀑布，这里被称作“菩萨洞”（GPS坐标N28.233714 E100.294558），海拔3700米，附近森林中可以扎营。然后继续沿着山路往上，岔路不多，大约3个小时后抵达一片由栅栏包围的开阔地，这里就是白水河营地，从这里再往前走半个小时就可以抵达满措牛场。

满措牛场也是一片开阔的草场，群山环抱，周围有大片的沼泽，湾流通过其中，是理想的露营地。夜宿满措牛场，海拔4000米（GPS坐标N28.220865 E100.264550）



注意事项

- 1、虽说穿梭于河谷之间，坡度较缓，但海拔爬升也不小，注意分配体能。高海拔的徒步不同于低海拔户外运动，一定要调整好呼吸、步伐频率，切记不要急功近利。
- 2、满措牛场有几处牛棚，可以住宿，住宿费10元/人。
- 3、沿途要过很多“独木桥”，说是桥，其实就是放倒的枯树，有的上面长满苔藓，通过时一定要小心，以免滑倒到河中。
- 4、从嘟噜村到金矿的白水河河边，可以乘坐拖拉机或者吉普车前往，行程大约半个多小时，行程大约9公里，参考价格400-500元，可以节省两小时的时间。



Day 04

满措牛场（4000米）-藏别呷日牛场（4100米）-万花池牛场（4250米）



全程11.3公里，徒步5个小时

今天路程不长，但是都是在海拔4000米以上的高度行走，对体能是个考验。

早餐后出发，穿过满措牛场，沿山路进入原始森林，一路都是高山草甸、灌木林结合带，亚丁三怙主神山以及一些不知名的雪山不时跃入眼前，风景优美，毫不枯燥。

海拔一路上升直到出现大片的高山草甸视野开阔起来沿途陆陆续续出现几个牛场，其中最大的一片被称作藏别呷日牛场（GPS坐标：28.214676 E100.255911）海拔4100米。这些牛场都可以扎营但是只要体力允许，尽量往上走，这样不光是为改天的爬升节省体力，还有上面营地风景更美。在藏别附近沿岔路往上大约3小时路程有一个高山湖泊，名为都鲁湖，如果在藏别扎营，有体力的话可以去看一看。

过了藏别呷日牛场，再继续往上走一个半小时，在夏诺多吉的脚下，又有一个平坦的牛场，名为万花池牛场，海拔约为4250米，夜晚在万花池牛场扎营（GPS坐标：N28.215423 E100.253686）



注意事项

- 1、该条路线因每年有很多朝圣者转山，道路痕迹比较明显，但岔路较多，注意一定要沿着大路往上爬升。
- 2、藏别一带分散着诸多牧场，都是不错的营地，但是因为向导发音或者GPS图标注名字，略有差别。
- 3、今天徒步距离不长，所以到营地时间比较早，但是海拔4300米以上就没有合适营地了，所以建议在藏别或者万花池牛场扎营。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 05

万花池牛场（4250米）-杂巴拉垭口（4750米）-央迈勇横向垭口（4400米）-新果牛场（曲纽阿措姆）（4270米）



Columbia哥伦比亚 Outdry立体轻盈防水鞋

户外徒步建议穿Columbia轻便多功能防水徒步鞋，鞋帮采用OutDry立体轻盈防水技术，专利的一体化立体防水透气结构，去除防水薄膜和鞋面之间的空间，从而无法使水分渗入，在高度透气的同时让你保持干爽。



男式Outdry立体轻盈防水鞋

中底的Techlite轻盈缓震技术给予你舒适的体验和缓震保护，外底更是采用了Omni-Grip户外抓地技术，抓地耐磨，适合多种地面。它可以满足你在不同路面环境行走，行走在路上，享受徒步的乐趣！



女式Outdry立体轻盈防水鞋

全程11.4公里，徒步8个小时

早晨可以在万花池牛场营地拍到夏诺多吉日照金山，早餐后出发沿着山路往前方央迈勇脚下的杂巴拉垭口行进，前一段路程是沿着山谷的羊肠小路前行，相对平缓，坡度变换不大。

大约两个半小时抵达杂巴拉垭口下方，这里是山谷的谷尾，翻过去就是央迈勇的南坡。沿着碎石坡艰难的爬升，坡度大约40度，上下都是碎石，山路狭窄，对体能消耗比较大。

翻过海拔4750米的杂巴拉垭口（GPS坐标：N28.212129 E100.234437），开始沿山路下坡，沿途会有一些牧场和牛棚出现，视自身体力在沿途选择草坝午餐休息。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

后面的线路基本就是沿着央迈勇南坡的山路横切，上上下下，海拔一直在4200~4400之间徘徊，景色苍凉壮观。做为亚丁转山山路，沿途经常有规模很大的玛尼堆或者经幡出现，道路容易识别。

两个多小时后，一大片因泥石流造成的滑坡带出现在眼前（GPS坐标：N28.202766 E100.214578）这里仿佛是一个高山采石场。穿过这段滑坡地带，连续翻越海拔4300米到4400米的数个垭口后（GPS坐标：N28.200911 E100.212020），一路向下抵达央迈勇山脉峭壁下的新果牛场。

新果牛场（GPS坐标：N28.195603 E100.205009）又称曲纽阿措姆，海拔4270米，牛场被一座巨大的石壁围绕着，前面正对着央迈勇常年积雪的西南坡。



注意事项

- 1、杂巴拉山口风大气温低，注意保暖。
- 2、通过滑坡带时注意安全。
- 3、沿途有很多玛尼堆，还有很多供奉的珍贵贡品，千万不要去碰这些玛尼堆和贡品。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 06

新果牛场（曲纽阿措姆）（4270米）-蛇湖垭口（4750米）
蛇湖（4470米）-蛇湖营地（4500米）/呷独牛场（4400米）

全程12.6公里，徒步8小时

早上从新果牛场出发，今天是在央迈勇山腰斜坡上横切进而绕过央迈勇峰。

离开新果牛场先是一路爬升，经过青雍牧场后的路途变得艰险多了。这条横切道路是山体大片滑坡后形成的碎石上走出来的，坡度巨大，道路狭窄，只能容1人通过，有的地方非常脆弱，很容易滑坠。然后在海拔4600-4700米之间，沿途有很多大大小小的玛尼堆。过了一个垭口后面还有一个垭口，共要连续翻越四五个垭口。在翻越第三个垭口时，下方可以看到一个颜色很深的湖，如同黑玉一般，名为黑湖，传说在湖畔大声叫喊，马上飘来乌云，天上会下起冰雹。

午餐后继续缓慢攀爬，路过一个无名小海子和各种巨大的岩石，大约两个半小时后，开始翻越海拔4750米的蛇湖垭口（GPS坐标 N28.205797 E100.192441）站在垭口上蛇湖一览无余。蛇湖（GPS坐标 N28.212200 E100.192363）又称勒西措，海拔4470米，位于央迈勇西坡的古冰斗湖，湖面狭长，湖水翠绿，是亚丁景区内面积最大的高原湖泊。

沿着山路从垭口快速下来后，沿着湖走，既可以选择在蛇湖对岸海拔4500米的蛇湖营地扎营（GPS坐标 N28.213683E100.194307），也可以到蛇湖西面海拔4400米呷独牛场扎营（GPS坐标 N28.213150 E100.183023）



注意事项

- 1、滑坡带道路艰辛危险，时刻注意不要滑坠。
- 2、蛇湖营地有较为平坦的绿地适合扎营，位于央迈勇脚下，景色极美，但是这里海拔高，也没有柴，晚上没办法生火。
- 3、呷独牛场海拔低，有牛棚可住，但是要沿蛇湖西面的山路往下走一段距离，第二天沿原路返回蛇湖牛场牛棚可以住人，但是一般要收费十到二十元，使用劈柴有时候也会有藏民来收费。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 07

牛奶海（4500米）-洛绒牛场（4150米）-冲古寺（3880米）-亚丁景区门口（3900米）-稻城（3700米）

全程12.7公里，徒步8小时，坐车2个半小时

早餐后从营地出发向仙乃日与央迈勇间的松多垭口行进一路上坡，坡度很缓，爬升不到200米，强度不大。不到两个小时就可以抵达海拔4730米的松多垭口（GPS坐标 N28.215968 E100.201058）这里可以远望神山仙乃日夏诺多吉和圣湖牛奶海。

从垭口有两条路，一条从玛尼堆往右通向亚丁景区，一条往左绕过仙乃日去卡斯沟。

翻过松多垭口，下方是牛奶海，从此进入了亚丁景区。圣湖牛奶海如同湛蓝色的眼泪点缀于雪山群峰中。如果想到五色海，则需要从从牛奶海的右侧再上行30分钟爬升大约一百米，便可到达，五色海在阳光的折射下呈现出五彩斑斓奇幻色彩。如果不到五色海则是一路下坡，比较轻松，一个多小时就是洛绒牛场洛绒牛场很大，被稻城三座神山呈品字形环绕，蓝天、白云、草甸、牛羊交错在一起，仿佛置身与梦境

洛绒牛场到冲古寺大约7公里，海拔下降400米，有马道或者栈道可走，大约需要2.5个小时，也可以乘坐景区电瓶车，只需要15分钟，价格每人50元。从冲古寺徒步到龙同坝大约40分钟，至此抵达亚丁景区门口，从这里有免费的班车开往亚丁村或者租面包车返回稻城。



注意事项

- 1、从松多垭口下到亚丁景区，基本上会被景区工作人员追着补买亚丁景区门票，每人150元。
- 2、亚丁景区租车到稻城大约300元，车程2个半小时。
- 3、晚上可以到稻城郊外的茹布查卡温泉泡温泉或者干脆直接住到茹布查卡去，一洗几日的疲倦。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 08

乘车返回成都



早上六点乘车返回成都。其实稻城附近也有很多值得去看一看的地方，例如傍河、色拉、著杰寺、蚌波寺、海子山、俄初山等。

装备要求

登山包、登山杖、雪套、护膝、防水袋、徒步鞋、速干袜、冰爪（非必须）、拖鞋（非必须）、帐篷、防潮垫、睡袋、冲锋衣、抓绒衣、保暖服、冲锋裤、速干裤、抓绒裤、排汗内衣、速干内裤、雨衣（非必须）、遮阳帽、棉帽、手套、头巾、炉头、套锅、水壶、水袋、保温杯、气罐（集体采购）、对讲机（非必须）、眼镜、头灯、登山手表、手机、电池、GPS（非必须）、日用品、相机、电池、存储卡、三脚架（非必须）、药品（感冒药、腹泻药、止疼药以及红景天、肌甘口服液等抗高反药物必须）等



Columbia哥伦比亚
男女通用防晒帽



Columbia哥伦比亚
男女通用防晒帽



Columbia哥伦比亚
背包40L



Columbia哥伦比亚
650ML防滑水壶

人员要求

虽然木里到亚丁一线道路成熟，相对安全，但是沿途罕见人烟，气候变幻莫测，徒步时间长，因此徒步穿越木里-亚丁的驴友需要有基本的野外生存经验，长距离高海拔环境重装徒步经历，较强的体力和耐力无心血管疾病以及不适应高海拔户外活动的疾病。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

最佳穿越季节

该地区属高原季风气候，一年之中，绝大多数时间天气晴朗阳光明媚

夏多雨雾，午后多雨高山峡谷地带年平均气温11.5℃至12.8℃，高原地带最冷月平均气温 - 5℃ 以下，最热月平均气温度10℃至12.1℃。

最佳穿越季节是4月到10月底，6到9月为雨季，降雨概率高沿途高山草甸遍布野花，9月底到十月底是一年最美的秋季，这时候层林尽染，五彩缤纷不过昼夜温差大，高海拔地区会有降雪木里到亚丁穿越需要带足御寒衣物。



物资补给

Columbia哥伦比亚成都王府井一店	成都市总府路15号王府井百货6楼
Columbia哥伦比亚成都王府井二店	成都市华科北王府井百货2楼远拓户外
Columbia哥伦比亚成都伊藤双楠店	成都市二环路西一段逸都路6号伊藤洋华堂双楠店3楼
Columbia哥伦比亚成都万象城店	成都市华润路158号万象城4楼75号
Columbia哥伦比亚成都IFC店	成都市锦江区大慈寺路17号成都国际金融中心商场地下一层LG106号商铺

周边其他线路推荐

泥汝到亚丁穿越	泸沽湖到亚丁穿越	徒步虎跳峡
哈巴雪山转山	梅里转山	亚丁转山

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

当地客栈

- ★★★

成都梦之旅国际青年旅舍

地址：成都市武侯祠大街242号（武侯祠斜对面，南郊公园正对面）
电话：028-85570315/85570314
- ★★★

成都四号工厂国际青年旅舍

地址：成都市中同仁路小通巷四号
电话：028-86265770
- ★★★

龙堂客栈

地址：成都市宽巷子26号
电话：028-86648408
- ★★★

成都老宋国际青年旅舍

地址：成都市一环路北四段211号（普瑞眼科医院附近）
电话：028-83355322
- ★★★

西昌清翠国际青年旅舍

地址：西昌市观海路二段老海亭烧烤广场内
电话：0834-2183737
- ★★★

西昌我们的故事客栈

地址：西昌市观海路31号(邛海湿地公园)
电话：0834-2582655

当地户外队

成都足迹户外运动俱乐部

地址：成都市金牛区花牌坊街金仙桥路卧牛巷双城1栋15楼8号
电话：18780156499

成都星期八户外俱乐部

地址：成都市武晋路458号蓝光金楠府7栋408
电话：028-85051052，4009994345

成都市山人行户外俱乐部

地址：成都市青羊区清江中路63号
电话：028-81727011，4006060363

成都市823户外俱乐部

地址：成都市金鱼街7号兴元花园7-1-13
电话：028- 85089709



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

当地特色美食

木里到稻城亚丁这里主要居住的藏族同胞，他们的饮食以糌粑、酥油茶、牦牛肉、青稞酒、酸奶等藏式食品为主，不过这里还有不少特色美食，对于很多腐败驴友不应错过。

石板烙饼

将麦面加上起疏松作用的山间硝水（以前没有苏打、泡大粉等膨胀剂）和匀，揉好做成薄饼状，将选择含有碱性不易炸裂的一块平整的薄石板置于火塘的铁三脚上烧烫再将面饼放在石板上烙至两面皮发黄，然后取下埋于火塘内温度很高的“紫母灰”中焖烤透心熟。吃时佐以酥油茶、辣子汤、蔬菜（酸菜）汤。石板烙饼，外皮香脆广内部酥软，清香可口，别有风味。尤其扳成小块，放在滚烫的酥油茶中吃时，其独特的风味不亚于北方古城西安的名小吃羊肉汤泡馍。

虾打

选野生的獐、麂、鹿、岩羊肉或家养的精瘦牦牛肉，去骨、剁细，混以木槿手、海椒、大蒜、盐、味精等拌匀，再倒凉开水搅成肉浆，即成了“虾打”。食用时用匙羹舀取，入口奇香润滑、口感很好，毫无生肉的腥臊味。

强丁

取适量的酥油一块，投入罐内置火上熬化，加蜂糖（若无蜂糖，放白糖、红糖也可再勾兑上少许白酒即成了高级滋补饮料强丁。在天寒地冻的高山牧场，趁热喝下一碗强丁，身体顿时感到体温上升，全身舒畅。

贝母鸡

贝母有润肺止咳的功效，自古就被誉为“白色珍珠”。稻城贝母鸡更是当地的一个特色美食，味道清香鲜嫩，也是稻城亚丁餐厅的主要供应美食。由于气候和地理，稻城特别适合贝母生长，所以贝母也是稻城亚丁的重要特产。

高山雪鱼

雪鱼又称山溪鲵、秉氏鲵、角鞘山鲵、杉木鲵，古称“帝鱼”、“四足鱼”，为小鲵科两栖动物。主要生长在海拔3900-4300米的雪水溪流之中，故称“雪鱼”。这种鱼不能长途贩运，离开高原溪水后很快死亡。雪鱼身虽小，但口感极为爽脆，当地人特别爱用豆腐杂菜作为火锅汤底，将其原条涮熟来吃，入口鲜甜，或是清蒸上桌，鲜香爽口。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



重点路口参考坐标

起点	GPS点	
木里县	N27°55.2998'	E100°16.4869'
嘟噜村	N28°22.0247'	E100°37.1941'
菩萨洞	N28°23.3714'	E100°29.4558'
满措牛场	N28°22.0865'	E100°26.4550'
藏别呷日牛场	N28°21.4676'	E100°25.5911'
万花池牛场	N28°21.5423'	E100°25.3686'
杂巴拉垭口	N28°21.2129'	E100°23.4437'
滑坡带	N28°20.2766'	E100°21.4578'
央迈勇横向垭口	N28°20.0911'	E100°21.2020'
新果牛场	N28°19.5603'	E100°20.5009'
蛇湖垭口	N28°20.5797'	E100°19.2441'
蛇湖	N28°21.2200'	E100°19.2363'
蛇湖营地	N28°21.3683'	E100°19.4307'
呷独牛场	N28°21.3150'	E100°18.3023'
松多垭口	N28°21.5968'	E100°20.1058'
热松措	N28°22.3402'	E100°19.4504'
牛奶海	N28°22.2848'	E100°20.4892'



扫描二维码 收藏该攻略



特别声明：本攻略仅供出行参考。

本攻略唯一版权方（8264户外资料网）及作者不承担任何责任，特此告知！