



绝美川藏线 八宿是中心

来古冰川

然乌湖

怒江九梯

八宿县旅游发展局 制



西藏八宿县旅游发展局

电话：0895-4562200

地址：八宿县白马镇白马上街 00 号



请慢一点

感受邦达草原风吹草地的声音，侧耳，倾听业拉山月亮洞诉说格萨尔王挽弓箭出妖魔灭的传说；品沙石地种植的水果，独享怒江峡谷的“险、俊、奇”；奔腾的怒江见证了十八军解放西藏的伟大时刻，英雄与怒江大桥的事迹，讲述着一代共产党人，不怕辛苦、不怕牺牲，坚定不移的践行着初心和使命的故事。

多拉寺转经筒悠悠，风马旗在微风中起舞，把每一份祝福传递；北纬 30 度神秘，邀请您一起走进军民团结的历史，共同讲述北纬 30 度神奇的未解之谜；白衣措波光粼粼，依偎在安久拉山的怀抱，用最美的状态，迎接每一位钟情它的游人。

然乌湖周边高山危耸俊俏，孕育了独一无二的来古冰川群，绿茵如花的湖畔边，藏族同胞们辛勤劳作，草地上牛羊成群，形成一幅独特的藏区田园牧歌风景画，那么静谧，又那么生动。

请慢一点

品品八宿美食，领略八宿文化，感受八宿人的热情。

请慢一点

分享您领略到的每一份快乐，视野触及的每一份震撼，感受到的每一份感动。



八宿一日游 A 路线



八宿一日游 B 路线



八宿二日游路线



八宿三日游路线

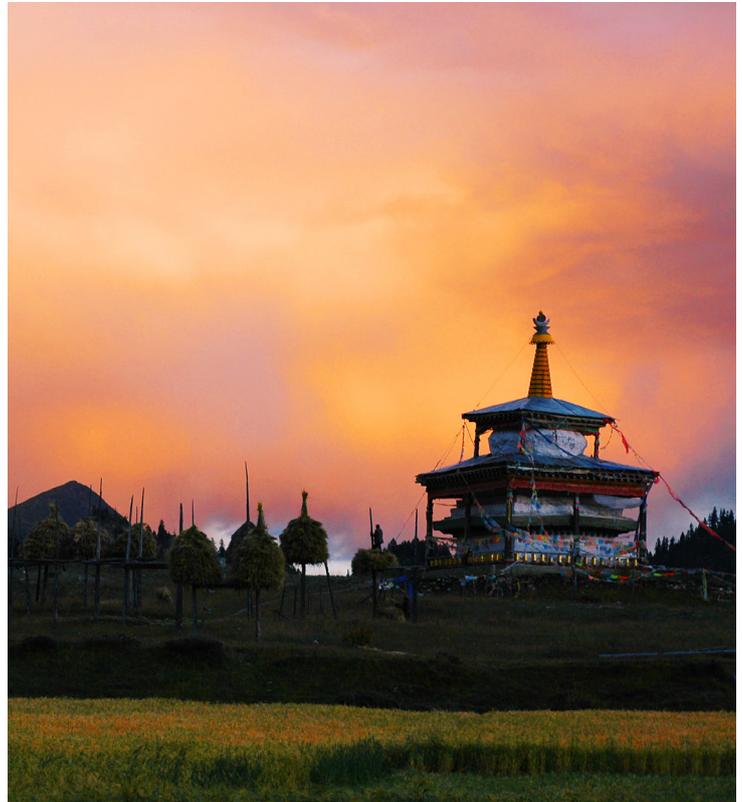




“八宿”藏语意为“勇士山脚下的村庄”，位于西藏东部，昌都地区中南部，东与左贡、察雅接壤，南与察隅相连，西与波密、洛隆交界，北与昌都、类乌齐毗邻，幅员 12564.28 平方公里，地处怒江上游，东北部为念他翁山，西南部是伯舒拉岭。八宿县属半农半牧县，辖 4 镇 10 乡，109 个村委会、1 个居委会，共 10569 户 49247 人。2021 年以来，八宿县坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，聚焦打造“南文旅”特色功能片区，坚持“百姓经济”战略定位，全力构建“一带双核多节点”区域发展新格局，突出抓好文旅康养、清洁能源、绿色工业、高原生物发展，持续优化发展格局，不断增强发展动力，全面开启八宿高质量发展新征程。2021 年，全县地方生产总值完成 16.08 亿元，可比价增长 7.0%；工业总产值达到 4.78 亿元，同比增长 264.2%，增速创历史新高；农村居民人均可支配收入完成 14868 元，同比增长 16.2%；城镇人均可支配收入完成 38500 元，同比增长 10%；社会消费品零售总额达到 5.58 亿元，同比增长 9.4%，现代化建设核心指标实现较快增长，质量和效益明显提升，经济社会年终考评取得全市 11 县（区）排名第二的优异成绩，荣获“2021 年全国村庄清洁行动先进县”“2021 年度全区招商引资成效突出单位”等荣誉称号，八宿县瓦巴村荣获“国家少数民族特色村寨”称号、八宿县来古村旅游项目斩获“世界乡村旅游 RL 杯（乡村之光）”人气品牌项目。



八宿县素有“藏东明珠”的美称，境内自然风光秀丽，著名的然乌湖集冰川、雪山、瀑布、天然岩洞、原始森林为一体，共由上下大小 8 个湖泊组成，是藏东最大湖，素有“西天瑶池”“高原九寨”美誉。西藏已知的面积最大和最宽的冰川——来古冰川雄壮、神奇、瑰丽，风光旖旎，令人心驰神往。广袤无垠的邦达草原使人心旷神怡。雄壮奇险的怒江峡谷两岸山势陡峭、山峰林立，江中深潭漩涡起伏，险滩暗礁密布，水流汹涌澎湃，其咆哮声传于数里之外。八宿县是茶马古道旅游热线上的重要交通枢纽，邦达机场座落在县境内，国道 318 线、214 线、349 线纵横全县 3 镇 5 乡，县境内国省道约 390 公里，交通优势相对便利。



境内有丰富的自然资源、人文景观和民俗风情。獐子、白鹿、盘羊、黄羊、旱獭、水獭、豺狼、兔、雪鸡、贝母鸡、藏马鸡、狐狸、黄鸭、仙鹤、鹦鹉等珍稀动物和其它鸟类分布于全县境内。主要经济林木有苹果、梨、葡萄、杏子、水蜜桃、仁用野山杏，还盛产花椒、核桃等。药材资源主要有虫草、贝母、麝香、鹿茸、大黄、红景天、雪莲、雪鸡、雪蛙、三棵针、雪山一支蒿等。全县林地面积61.6万亩，主要树种有松树、柏树等。境内流经河流主要有怒江、冷曲河、瓦曲河、玉曲河、德曲河以及大小支流河120多条，水利资源开发前景广阔，太阳能、风能资源也较丰富。现已探明的矿产资源主要有煤、铁、铅锌、锡、金、银、锑、石灰石等。

目录 CONTENT

一、八宿八景

1. 然乌湖自然风光带	10
2. 怒江峡谷休闲观光旅游区	11
3. 七十二拐旅游区	12
4. 邦达草原	13
5. 怒江大桥	14
6. 仁措	15
7. 同卡寺	16
8. 业拉山	17

二、特色产品

1. 藏东锅庄	18
2. 洒咧	19
3. 徒步游	20
4. 骑行游	21
5. 休闲度假游	22
6. 摄影游	22



然乌湖自然风光带

然乌湖位于八宿县然乌镇境内，是因发生山体崩塌滑坡，堵塞原河道形成的堰塞湖，是帕隆藏布的重要源头。周围高山危耸峻峭，且兼有冰川发育，山下针叶林青翠苍劲，绿茵般的湖畔边，牛羊成群，形成别具一格的藏区田园牧歌风景画，在群山翠影环抱中的然乌湖显得格外静谧而妩媚。

典型代表

多吉珍珠神山、然乌湖上中下三湖、来古村、仁措湖、雅泽湿地、阿日村等。



怒江峡谷休闲旅游度假区

度假区包括峡谷观景台和峡谷经济林两个部分，位于邦达镇境内，距离县城 40 余公里，地理位置险要。

峡谷经济林是八宿县改善贫瘠土地的新方法，以怒江峡谷内充足的灌溉资源和光照条件，结合游客出游心理，种植水果，主要有苹果、核桃、西瓜、樱桃、车厘子、梨、李子等，不断满足游客猎奇心理和猎奇需求，同时切实改变怒江峡谷裸漏的地表特征，实现旅游和生态环境的和谐共存。对丰富八宿县旅游业态起到至关重要的作用，将有效满足游客全方位的综合感受，包括眼耳鼻舌心的全面体验，促进八宿“吃住行游购娱”全产业链的形成。

将是 318 国道（川藏线）第一家集生态观光、探险挑战、农业采摘等项目为一体的旅游景区，是 318 国道（川藏线）探索“旅游+生态”、“旅游+产业”、旅游促增收的典范。度假区配套峡谷观景台，游客通过玻璃栈道、玻璃观景台、索桥、缆车等项目，切实让游客感受怒江峡谷的“惊、险、奇”。



七十二拐景区

《西藏始末记要》中，一位探险家对西藏的地理曾这样描述：“山有千盘之显，路无百步之平。乱石纵横，人马路绝，艰险万状，不可名态”。目睹盘山公路壮丽景色，我们更应铭记革命英雄的奉献，以及他们给世界屋脊带来的万里春色和吉祥霞光，是他们填补了 1950 年的青藏高原没有一公里现成的公路，甚至连一张准确的地图都没有的空白。





业拉山

业拉山，属横断山脉，海拔4658米。由于山高谷深、气候垂直差异明显，随着海拔的增高，依次呈现出峡谷暖温带、高原温带和高原寒温带三种不同垂直气候，因此造就了业拉山“一山有四季、十里不同天”的奇异景象。在这，我们不仅可以远眺环绕四周的洁白雪山，近距离观赏大

自然的精美“雕塑”——山顶石洞，置身于千百年古老神话之中。关于此天然石洞传说众多，有人说是远古时期岭王雄狮格萨尔为镇压妖魔，拔箭射出此“石洞”，以起到威慑作用；也有人说此石洞是上天之眼，为世人照明前程，驱散厄运…，归根到底，无一不是对幸福生活的美好夙愿。



邦达草原

邦达草原位于八宿县邦达镇、集中乡、益青乡三乡辖区，海拔 4300 米，草原上有世界上海拔最高、跑道最长的航空港邦达机场。邦达草原属自然形成的天然草场，草原面积约 138894.6 公顷，后发展人工种草 1390.8 公顷。每到夏季，草原绿草成茵，山间繁花似锦，一眼望去，邦达

草原一泻千里，犹如一幅巨大的绿毯铺设在蓝天与繁花之下，漫步草原，人就像进入如画般的梦境。

怒江大桥

怒江（藏语确俄加谋厄曲），地处横断山脉中部，位于低海拔的怒江峡谷，海拔 2700 米，山岭谷底落差达 1500-3000 之间，两岸为陡立的基岩或漂卵石构成的陡崖，高达 1900 米，山势险峻。受怒江断带影响，地势复杂、岩石变质、山体破碎。怒江峡谷山高谷深，怒江水流湍急，为保障解放西藏物资保障，十八军开始

了艰难的筑路工程，而怒江大桥正是修筑康藏公路以来最为艰难的一段，战士们和当地群众迎难而上、不惧艰险、不怕流血、不怕牺牲，历经千险，筑成怒江大桥，从此天堑变通途，极大的保障了十八军解放西藏的物资供应，也是体现“两路精神”、“老西藏精神”的不朽丰碑。





仁措

仁措湖位于八宿县郭庆乡境内，这里地势开阔，环境幽静，绿草茵茵，是良好的天然牧场。由于湖水来源于雪山冰峰，故水源充足一年四季清澈透明。湖中的鱼类资源清澈透明极为丰富，尤其是盛夏之际，大量的鱼在碧蓝的湖水中穿梭，各类飞鸟在这栖息，十分优美。

同卡寺

同卡寺位于八宿县同卡镇境内，海拔 3800 米，八宿寺（又名桑珠德钦林寺、同卡寺）始建于明代藏历水蛇年一公元 1473 年，距今 500 多年历史，寺庙占地面积 1500 平方米，系藏式民族风格建筑，雕梁画栋，属藏传佛教格鲁派寺庙，现寺内珍藏有各类文物 561 件，其中大量佛像，元、明、清代瓷品，金丝和真丝赐品价值之贵、历史悠久，在藏东之寺中首屈一指，是集朝神拜佛、科研考古、旅游观光的古寺之一。





藏东锅庄

锅庄是藏族舞蹈之一，指圆圈舞。作为具有群众基础性的自娱民间舞蹈，一般不受时间的限制，喜庆节日、平时男女连臂皆可起舞，农牧区、城镇、宅内和宅外都可跳。锅庄继承了原始的舞蹈和宗教仪式，注重9种姿态，即柔雅、娇媚、豪迈、悲泣、希冀、责骂、愁苦、威猛、愤怒。既能营造出欢欣鼓舞、人声鼎沸的气氛，又能体现出当地人热情洋溢、豪迈奔放的个性。特色一是舞步稳沉、柔韧，舞者身体动作十分丰富；二是舞者弯腰时如猛虎突击，舞动时如蛟龙出水。

民俗文化
体验游
经典文化旅游产品

洒咧

洒咧，又称耍坝子，是昌都民俗文化、传统文化的重要组成部分。

“洒咧”（耍坝子）在众多藏族节日中具有较强容纳性的特点，每年藏历五月至六月间，人们携带被褥、帐篷、锅碗、玩具和丰盛的美食佳酿等生活必需品，骑马或步行到鲜花盛开、水草丰茂的草地上，或到有温泉的山林平坝间，尽情地唱歌、跳舞、打靶、猜谜语、玩游戏。有的玩三四天，有的则玩十至十五天方尽兴而归。





徒步游

农历5月，多桑措湖畔漫山遍野的杜鹃花相继开放，各色杜鹃花红似火，白胜雪，竞相争艳，更增添了多桑措湖一道亮丽。漫步在多桑措湖畔感受一见钟情、一饮难忘、一听倾心、入梦入幻、如痴如醉的感觉。

在藏区，总会被形形色色的朝圣者所打动，那一份虔诚让世俗汗颜。

多拉神山位于县城以东4公里，神山属于藏传佛教中的宁玛派（红教），神山分外圈、中圈和内圈，总面积12平方公里，徒步神山可见漫山遍野大小各异的石头上刻有内容相同的六字真言，无名花草在石旁沉默，质朴沧桑之感油然而生。

骑行游

一条蜿蜒在然乌镇到来古村的乡间小道，会让骑行者感受到宁静中国那份孤独，放眼四望，总会在不经意间停车驻足，记录那一刻心灵的升华，眼睛的不舍。

一辆自行车、一台相机、一个背包，将身体交给自然，让心灵放飞，追求八宿，遍地油菜花竞相开放的灿烂；田间青稞迎风舞动的飘逸；枝头硕果任君采摘的喜悦；视线所及银装素裹的宁静。





休闲度假游

不去想时间、不去想工作，抛开一切，让心情在然乌湖畔自由飞翔，享受清晨的第一抹阳光，用时间煮一杯咖啡，忘记过去，做这一刻一切了然的自己。

摄影游

有时候，会希望自己能够记住眼睛看过的一切美丽。八宿县，318国道横穿县城，地理位置得天独厚，自然风光形色多样，历史文化渊源留长，藏族元素独树一帜，是广大摄影爱好者的一处佳地。



八宿资讯 INFORMATION

餐饮列表			
序号	名称	主要特色菜品	联系方式
1	馋嘴香香锅涮烤城	养生板栗鸡、养生斑鱼汤、菌汤牦牛肉等	18283536222
2	香盆景乡村菜	石锅牛羊肉、石锅牦牛蹄花汤	13889058781
3	养生菌王府	当地应季菌汤锅	15082119544
4	日光拉萨庄园	藏面、藏式炒菜、甜茶、清茶、酥油茶等	13648956752
5	巴宿味道	特色干锅、特色炒菜	17782181617
6	心灵乐园休闲农庄	烤乳猪、烤羊排、烤鸡、烤鱼、江湖菜	17689556111
7	屋塔上的猫书屋	围炉煮茶、咖啡、	17815302928
8	火塘人家	特色汤锅、烤肉	13618888162
9	牛犇火锅	金汤板栗鸡、火锅、雪花牦牛肉等	18781653619
10	圣地燃木齐藏餐	萝卜炖牛肉、牛肠、牛舌、烤牛肉、烤羊肉、汤锅、酥油糌粑等	13308958996
11	食味轩川菜馆	石锅湖鱼、石锅土鸡、羊肉汤锅、牛肉汤锅等	18080594223
12	聚一堂川菜馆	石锅鸡、然乌鱼、牦牛肉、高原羊杂汤、川味小炒	13308953388
13	铭景观景餐厅	猪蹄汤锅、各类小炒	15348952299
14	然乌上湖藏餐馆	干锅排骨、藏式火锅、一品牛肉、手抓牛肉、手抓羊肉等	17397155111
15	好客来川菜	酱烤猪排、然乌湖牛肉羹、然乌叫花鸡、雪域羊头、高原宝滋补汤等	13908985452
16	鲜天下川味特色鱼庄	石锅鱼、石锅鸡、毛血旺、烧鸡公	13438064203
17	佳合餐厅	藏香猪、酸菜鱼、水煮鱼、石锅鸡、尖椒牛头肉、牦牛肉等	18923240592
18	邦达镇七里香川菜	特色中餐、汤锅、麻辣鱼、火锅鸡	13628951738
19	俊宏饭店	特色川菜	15181656285
20	福香川菜饺子馆	特色汤锅、精品干锅、中餐、小吃	13828795431
21	吉祥上进饭馆	特色汤锅、精品干锅、中餐、小吃	18889013656

餐饮列表			
序号	名称	主要特色菜品	联系方式
22	丽永饭店	麻辣鱼、酸菜鱼、连锅、小吃	15287272259
23	川人川味	特色汤锅、家常菜	18608057556
24	龙哥川菜	家常菜、特色鸡鱼	15884866684
25	美客美家旅馆	川菜、小吃、烧烤	18108951084
26	和平饭店	干锅、汤锅、家常菜	15282266256
27	祥和园兰州拉面	特色菜、大盘鸡、手抓羊肉、水饺、盖饭	15719601717
28	伊香阁兰州拉面	特色菜、大盘鸡、手抓羊肉、水饺、盖饭	18394042800
29	嘉祥面馆	特色早餐	13708244922

汽车维修名录			
序号	名称	联系方式	备注
1	瑞丰汽修厂	15728950033	八宿县城
2	军礼汽修厂	18081931885	
3	恒瑞汽修	18308085178	
4	鸿远汽车维修中心	18081871511	
5	进城汽修轮胎店	15089077673	然乌镇
6	丰师进口汽车修理店	14780666616	
7	八宿倍耐力轮胎经营部	13608052638	
8	锦城汽修	18981944485	邦达镇
9	鑫洪汽修	18489268591	
10	润通汽修	15828806588	

八宿资讯 INFORMATION

八宿县旅游酒店				
序号	名称	联系方式	具体位置	备注
1	八宿县怒江云大酒店	0895-4566666	318 国道边，县政府斜对面	八宿县城
2	四季明珠供养酒店	0895-4568666	318 国道边，县政府斜对面	
3	八宿县多拉神山温泉宾馆	14718957896	县城内，318 国道边	
4	八宿县西米供养酒店	17789054325	县城内，318 国道边	
5	八宿县云蔓酒店	17789054325	县城内，318 国道边	
6	八宿县泰洪酒店	08954403777	县城内，318 国道边	
7	八宿县如意三江源宾馆	13308955499	县城内，318 国道边	
8	八宿县宏峰大酒店	18994241341	县城内，318 国道边	
9	麦穗轻居酒店	17723621548	县城内，318 国道边	
10	百里挑一酒店	13568703603	县城内，318 国道边	
11	八天优品酒店	13308951889	县城内，318 国道边	
12	鑫鑫快捷酒店	13198666888	县城内，318 国道边	
13	星雅酒店	18798959382	县城内，318 国道边	
14	八宿县蓝湖驿站	17789952008	县农行背后	
15	景天大酒店	17789952008	县城内，318 国道边	
16	其府庄园酒店	13628954999	县城内，318 国道边	
17	雅尼酒店		县城内，318 国道边	
18	米可酒店	15723426600	县城内，318 国道边	

八宿县旅游酒店				
序号	名称	联系方式	具体位置	备注
1	铭景酒店	15348952299	318 国道边	然乌镇
2	然乌自驾游营地	13881886686	318 国道边	
3	康江大酒店	19989383307	然乌小城镇内，318 国道边	
4	紫宸泊阅大酒店	13308845995	然乌小城镇内，318 国道边	
5	八宿县蓝湖驿站然乌镇分店	18602888834	然乌小城镇内，318 国道边	
6	印象酒店	15308006522	然乌小城镇内，318 国道边	
7	渝都大酒店	13628955112	然乌小城镇内，318 国道边	
8	蓝枫湖景酒店	15012804111	然乌小城镇内，二环路上	
9	佳合酒店	18923240592	然乌小城镇内，二环路上	
10	格林豪泰酒店	08954562666	然乌小城镇内，二环路上	
11	然乌观景酒店	18111043298	然乌小城镇内，二环路上	
12	圣湖大酒店	15982889879	然乌小城镇内，二环路上	
13	滇藏大酒店	15208081870	然乌小城镇内，二环路上	
14	邦达镇毛哥大酒店	13628951738	邦达镇内	邦达镇
15	邦达镇骏哥快捷酒店	18081685885	邦达镇内	
16	川妹子大酒店	13989950019	邦达镇内	
17	美客美家旅馆	18108951084	邦达镇内	
18	元哥商务酒店	13568553218	邦达镇内	
19	丽都商务酒店	17889650808	邦达镇内	
20	鑫源宾馆	18398412288	邦达镇内	

八宿资讯 INFORMATION

八宿县旅游资源情况表				
序号	名称	A级	核心资源	备注
1	七十二拐旅游区	3A	天路七十二拐	
2	多拉山景区	3A	多拉神山、多拉寺	
3	然乌湖景区	3A	然乌湖、阿日村等	
4	来古景区		然乌湖上湖、多桑措来古村等	
5	邦达草原		邦达草原、玉曲河	
6	怒江峡谷观景台		怒江峡谷玻璃观景台、玻璃栈道、缆车、索道等	
7	北纬 30 度观景台		军民团结故事、观景台等	
8	业拉山		月亮洞、观景台等	
9	仁措		仁措湖	
10	郭庆草原		郭庆湿地、温泉等	
11	同卡寺		同卡寺	
12	拉姆玉措湖		拉姆玉措湖	