

## 传奇昌都·奇境贡觉

### 【贡品佳肴 觉人觉事】

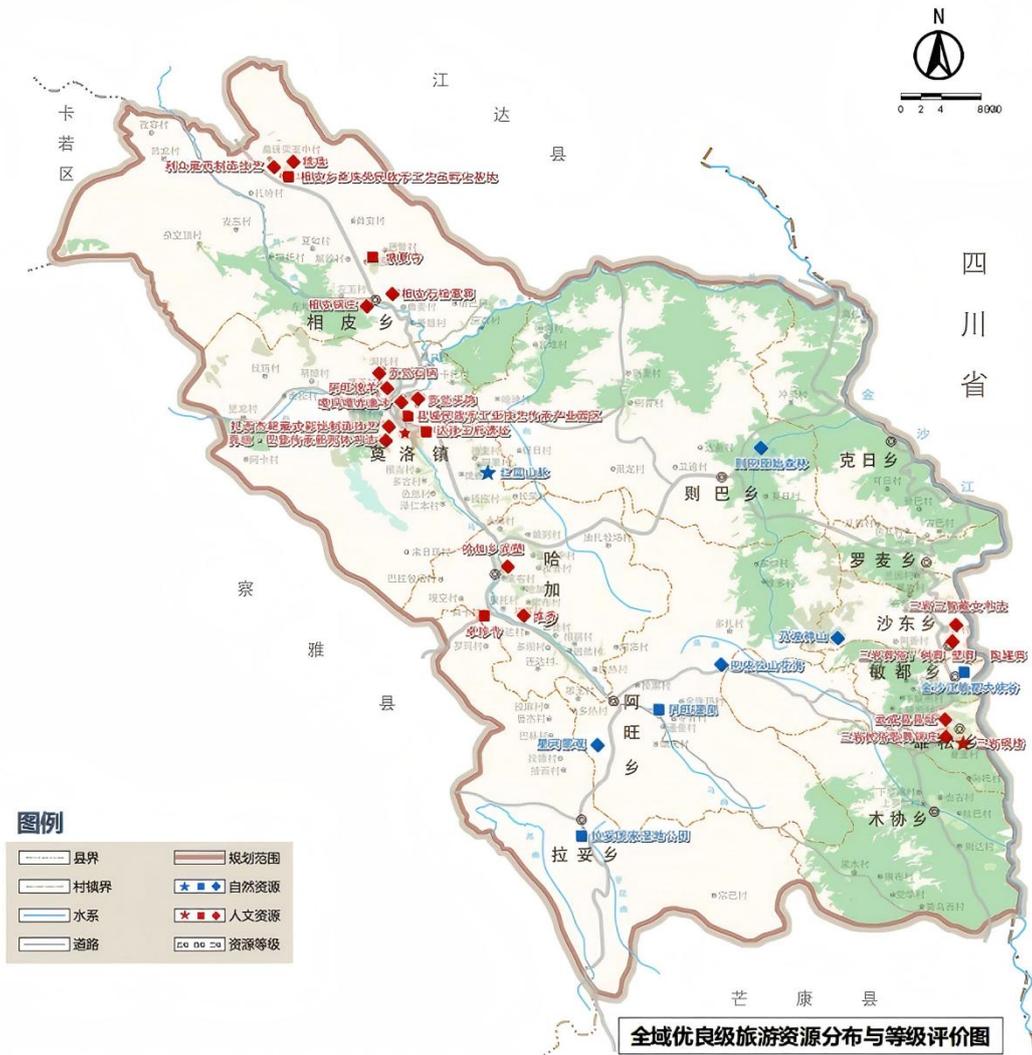
贡觉县坐落于昌都市东部，金沙江西岸，东与四川省白玉县隔江相望，南与芒康县接壤，西与察雅县毗邻，北与卡若区、江达县山水相连。总面积 6320 平方公里，辖 1 镇 11 乡，常住人口约 4 万人。县域平均海拔 4021 米，县城驻地海拔 3640 米。

这片古老而神秘的土地，雄奇雪山与苍翠森林相映，澄澈湖泊与蜿蜒溪流共生，共同编织出令人屏息的自然画卷。世代传承的原始风土人情中，既蕴含着康巴文化的粗犷豪迈，又保留着古朴宗本的深厚底蕴。此刻，这片雪域净土正以经幡轻扬的姿态，在云雾缭绕的山巅与星罗棋布的草原间，静静守候着每一位渴望触摸天地大美的行者。



## 【必玩】

循着金沙江的蜿蜒脉络，贡觉大地铺展开一幅震撼心灵的生态长卷。在**拉妥乡的草原湿地**，黑颈鹤与斑头雁翩跹起舞，藏原羚与白唇鹿踏出生命韵律。达莫寺的**巨型“六字真言”**如天书镌刻在山崖，每个经文都凝结着千年信仰的重量。当晨曦为玛尼堆镀上金边，转经筒的嗡鸣与山风合奏，萨迦派早期的**塘夏寺**在云雾中若隐若现。**阿旺乡的草原温泉**升起袅袅白雾，地心涌动的暖流与雪山融水在此交融，孕育出冰火两重天的奇幻秘境。这里的每处景观都是大地书写的诗行，每个村落都是活着的文化史诗，等待着旅人用脚步丈量，用心灵解读。









### 【必吃】

在横断山脉的褶皱里，贡觉大地孕育着令人垂涎的味觉传奇。当晨曦为群山镀上金边，草原上飘来阿多吉的醇香——这道被列

入市级非遗名录的藏地珍馐，正以最原始的方式诠释着游牧文明的智慧。

若说阿多吉是味蕾的冒险，阿旺绵羊则是贡觉高原献给世界的礼物。作为双重国家地理标志认证的传奇品种，其血脉可追溯至 2640 年前野生棕羊的驯化。在海拔 4000 米的纯净环境中，经过 47 代闭锁繁育，成就了肉质细嫩如雪山融水、膻味尽褪的独特品质，让这只“西藏领头羊”的品牌光芒愈发璀璨。

当秋雨浸润山峰，林间松茸破土而出，与虫草、贝母共同谱写贡觉的林下经济华章。从非遗美食到国宝级畜种，从草原珍馐到森林馈赠，贡觉正以生态为笔、文化为墨，在高原画卷上书写着舌尖上的传奇。







## 【贡觉高原旅行指南】

贡觉县平均海拔 4021 米，属大陆高原季风气候：气压低、氧含量少、紫外线强、昼夜温差大，易引发高原反应。注意事项：

**健体防病：**进藏前建议全面体检，备氧气等预防措施，严防感冒；

**御寒保暖：**昼夜温差显著，夏季仍需备外套毛衣；

**药品装备：**携带抗高反药、常用药（感冒/发烧/腹泻）及防晒用具（太阳帽、墨镜）；

**安全预案：**地理复杂、气候多变、交通受限，需提前规划路线并制定应急方案；

**尊重民俗：**入乡随俗，遵守当地民族习惯。







贡觉文旅微信公众号