

可有可无；无围腰，腰间佩刀、链子为装饰。因真达锅庄动作激烈，所以女子装饰不宜过多。真达锅庄为集体舞，由善舞者领舞，称为卓本，领舞者一般位于队列前排或者最后，胸前佩花，以示区别。真达锅庄动作以快为主，男子舒展奔放，明快粗犷；女子则刚中有柔，刚柔结合。整个锅庄由慢至快。2017年6月8日，四川省石渠县真达锅庄获得国家文化部颁布的首届文化遗产日奖。

◆人口 语言 文字

【人口】 石渠是以藏民族为主，汉、彝、回、羌、白、蒙古、苗、土家多个民族杂居聚居县。2020年末，全县总人口103633人，其中，城镇人口16042，乡村人口87591。全县出生婴儿720人，出生率8.46‰，计划生育率达95.01%，自然增长率在7.65‰，新出生婴儿男女性别比为111：76。

【语言】 石渠县牧农民群众主要以安多藏语为主，属藏语三大方言之一，俗称“卓格”或牛场话。

【文字】 石渠县藏族一直学习和使用藏文，藏文是一种拼音文字，由30个辅音字母和4个元音符号组成，30个字母都可以作为拼写音节的基本字母，构成藏文文法中文字的基础。藏语的词汇中，单音节词汇少，复音节词汇多，其构词法常见的是合成法和附加法；藏文的书写有一定的规范，自左向右横写。

◆行政区划

2020年年末，石渠县辖洛须工委、扎多工委、扎格工委、扎麦工委4个工委；色须寺管会、蒙宜

寺管会、温波寺管会3个寺庙管理委员会；尼呷镇、洛须镇、色须镇、蒙宜镇、虾扎镇、温波镇、阿日扎镇、格孟乡、呷依乡、长沙贡马乡、德荣玛乡、宜牛乡、新荣乡、起坞乡、长须干马乡、长须贡马乡、长沙干马乡、瓦须乡、正科乡、真达乡、奔达乡、国营牧场22个乡（镇、场），其中，18个纯牧业乡（镇、场）、5个半农半牧乡（镇）、161个行政村、4个居民委员会。

洛须工委辖洛须镇、正科乡、真达乡、奔达乡、4个乡（镇）、48个行政村，1个居委会。

扎多工委辖色须镇、呷依乡、长沙贡马乡、格孟乡、德荣玛乡5个乡（镇），37个行政村，1个居委会。

扎格工委辖尼呷镇、虾扎镇、蒙宜镇、宜牛乡、新荣乡、起坞乡、国营牧场6个乡（镇、场），37个行政村，2个居委会。

扎麦工委辖温波镇、阿日扎镇、瓦须乡、长须贡马乡、长须干马、长沙干马6个乡（镇），39个行政村。

尼呷镇辖菊母村、沙马村、阿第村、低龙村、古恩村、沙岔村6个行政，2个居委会。

洛须镇辖俄巴纳村、丹达村、更沙村、洛须村、温托村、拉宫龙村、龙溪卡村、纳扎村、呷坡村、上岭村、卡洛村、格巴村、上普马村、麻呷村、昌托村、然日村、仲沙村17行政村，1个居委会。

虾扎镇辖冻日村、查地村、妞戈村、塔须村、阿色村、马东村6个行政村。

温波镇辖措卡村、尼虾村、阿沙村、阿加村、日影村、曲绒村6个行政村。

蒙宜镇辖蒙宜村、各马村、俄马龙村、呷加村、扎虾村、蒙格村、俄蒙村、科龙村8个行政村。

阿日扎镇辖扎起村、各普村、卡冲村、邦充村、错布村、玛崩村、麻曲村、翁布村、各冲9个行政村。

国营牧场辖国营牧场一村、国营牧场二村、国营牧场三村、国营牧场四村4个行政村。

新荣乡辖翁穷村、贡考村、果然村、夺呷村、虾雄村、火然村6个行政村。



宜牛乡辖杜龙村、宜牛村、本日村、扎龙村、捉日村 5 个行政村。

起坞乡辖格拖村、扎干村、起坞村、甲冲村、觉悟村、重地松村 6 个行政村。

瓦须乡辖哈达村、香钦村、干补村、热亚村、舍龙村、夺树村 6 个行政村。

长沙干马乡辖生保村、约达村、伍拉村、虎热村、俄加村、曲麦村 6 个行政村。

长贡马乡辖托思村、河差村、江马村、哈伟村、日美村、尔马底村 6 个行政村。

长须干马乡辖阿都村、领多村、莫日村、地香村、热乌村、同呷村 6 个行政村。

德荣玛乡辖错茶村、谷恩村、龙仁村、扎马村 4 个行政村。

呷依乡辖呷依村、俄布村、尼达村、八若村、扎绒村、当拉村、俄青村、觉吉村 8 个行政村。

长沙贡马乡辖查拉村、查格村、查堆村、查麦村、口司村、岗青村、约瓦村、绕瓦村、色更村 9 个行政村。

格孟乡辖格孟村、扎姆村、港穷村、格贡村、呷日村、格呷村 6 个行政村。

真达乡辖志巴村、细绒刀马村、麻达村、紫夫村、真达村、当巴村、甲日村、更思村、洞古村、傲一村、普马村 11 个行政村。

奔达乡辖昌戈村、满真村、嘎巴村、奔达村、阴巴村、格绒村、然子村 7 个行政村。

正科乡辖下拉村、正通村、普巴村、甲松村、更生村、娘巴村、生巴村、然足村、曲德村、许巴村、更萨村、正科村、钟青村 13 个行政村。

◆ 4A 景区

石渠县辖 5 个国家级 4A 级景区，分别是色须部落文化园区、巴格嘛呢景区、邓玛湿地景区、真达神鹿谷景区、松格玛尼石经城。

【色须部落文化园区】 2019 年 1 月 19 日，石渠县色须部落文化景区被评为国家 4A 级景区。景区位于四川省甘孜州石渠县西区工委，处于青藏高原东南缘的川、青、藏三省区结合部，距离石渠县县城 30 公里，距离玉树机场 130 公里，省道 217 直达景区。

【巴格嘛呢景区】 巴格嘛呢景区。位于石渠县长沙贡马乡境内的扎·马莫康多扎西，距县城 53 公里，巴格嘛呢石经墙，历经 380 多年之久，又 4 世巴格喇嘛持续不断扩建、修建而成。相传公元 1640 年，第一世巴格喇嘛桑登彭措受上市之巔，来到哲噶山东隐居修行时，梦见一位骑白马穿白袍的人来到跟前对他说，“你的功业在于修建嘛呢石墙”，梦醒后，在选择修建地点时，恰好在此发现一块天然嘛呢石，同时又有念青唐古拉山山神化身雕刻师嘛呢泽仁赠送两块石雕作为吉兆，现在的石刻墙中还可可见这两块石雕。第二世巴格喇嘛是根荣活佛，他不仅在原有基础上长期扩建，还长期举行转法轮会。第三世巴格喇嘛尼美曲翁曾目睹观世音下凡，并按观世音的指点扩建石墙，并请很多降拥·钦哲翁波等大德高僧前来开光灌顶。第四世巴格喇嘛贡夏·曲尼多吉不仅扩建了嘛呢墙，还在原有的石刻上增加《甘珠尔》《丹珠尔》等内容，还修建了八座佛塔，邀请四十七座寺院的僧侣为其开光加持两次。1937 年出生的阿珂·降村绕拥，一直坚持不懈地对墙体进行维修和扩建，并得到十世班禅的鼓励。目前石经墙单边长 1.7 公里，全长 3.4 公里，宽 2-3 米，高 2.5-3.5 米，墙体内有石刻佛像 3000 多尊，刻有藏文《甘珠尔》《丹珠尔》各两部，《贤劫经》1000 部，《解脱经》5000 余部，还有数以亿计的大小嘛呢石。墙体左面是雄伟的扎加庞秀神山，麻曲河、扎曲河在此交汇形成奔流不息的雅砻江。是世界上最长的石经墙，是一座信仰的长城、藏画艺术的长廊。于 2006 年 5 月 25 日被国务院破格批准为第六批全国重点文物保护单位。2019 年 1 月 19 日，石渠县巴格嘛呢景区被评为国家 4A 级景区。