



最全面、最深入的四川地区旅行秘笈

恋恋四川

王 衢 著
邱 磊
李 茵

徜徉在天府之国

重新绽放
最坚强的美丽



人民交通出版社
China Communications Press



走走四川

中国最美的地方



中国最美的地方

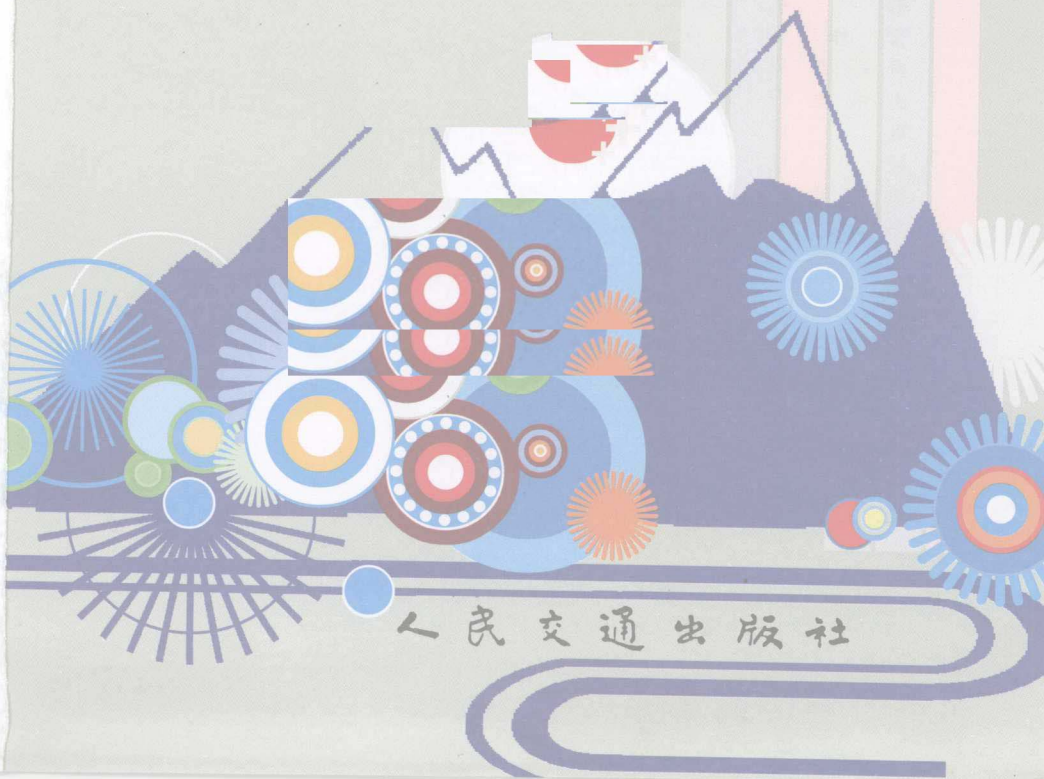
中国最美的地方

谨以此书献给历经累累却依然坚强美丽的四川大地

恋恋 四川

王 蘅 邱磊磊 李一菡 著

——徜徉在天府之国



人民交通出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

恋恋四川: 徜徉在天府之国 / 王衡、邱磊磊、李一茵
著. —北京: 人民交通出版社, 2008. 8
ISBN 978-7-114-07161-4

I. 恋… II. 王… III. 旅游点—简介—四川省 IV.
K928.707.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 070419 号

书 名:	恋恋四川: 徜徉在天府之国
著 者:	王 衡 邱磊磊 李一茵
责任编辑:	李露春 白 倩
出版发行:	人民交通出版社
地 址:	(100011) 北京朝阳区安定门外外馆斜街 3 号
网 址:	http://www.ccpres.com.cn
销 售 电 话:	(010) 85285838, 85285995
总 经 销:	北京中交盛世书刊有限公司
经 销:	各地新华书店
印 刷:	中国电影出版社印刷厂
开 本:	850 × 1168 1/32
印 张:	15
字 数:	460 千
版 次:	2008 年 8 月第 1 版
印 次:	2008 年 8 月第 1 次印刷
书 号:	ISBN 978-7-114-07161-4
定 价:	46.00 元

(如有印刷、装订质量问题的图书由本社负责调换,
本书手绘图仅作旅游交通示意, 不作确定疆界之用。)



序 言

不依赖旅行社，独自或结伴出游，随心所欲，自己安排食宿，自主游览；中低档消费，既不自虐也不腐败；带上背包即可上路，不需要帐篷睡袋；区别于攀岩、登山、徒步等户外运动。这就是我们在《旅游圣经》丛书中推荐的旅游方式。

丛书并不针对某个地域的景点进行面面俱到的挖掘，而旨在有重点的推荐，注重路线的连贯，力求为旅行者提供最详细、最全面、最深入、最新的旅游资讯。按照“经典线路、热点地区、精华景点”的选择原则，我们的一些图书是以一个区域为旅游目的地，如北疆、滇西北、湘西等，这样的区域通常是一个省份内的热点区域；另外一些图书是以一个省份作为旅游目的地，如西藏、山西、河南等，我们并不穷尽这个省份的所有景区，而是详细介绍多数旅行者向往的省内热点地区；还有少数图书是以跨省份的区域或一个大景区为旅游目的地，如江南、丝绸之路、徽州等。

我们不仅是创造一个图书品牌，更是倡导一种生活方式，一种价值观。我们希望通过旅行能够更全面、更深入地认识世界，与自然和谐相处，在旅行中成长；在拓宽视野的同时，充分尊重当地的生活方式和环境。

旅游圣经团队成立于2005年春天，从那时起，每一位成员都在为撰写一套优秀的自助旅行手册而努力。从美丽的江南到神秘的西藏，从碧水银沙的海南到白山黑水的塞北，都印上了团队作者的足迹。在每一段优美的文笔中，在每一条细致的路线安排和每一处贴心的提示中，都浸透着作者的良苦用心。

如果你想去旅游，又没有太多经验，而且不愿意参加旅行社“赶鸭子”式的旅游，那么，就带上这本书上路吧！

《旅游圣经》主编 桑磊

□■交通

这是本书的最大特色所在，我们为读者提供了“往返交通”、“区内交通”、“相连景点交通”等信息，核心是“以住宿点为中心的区内交通”。

□■预算

本书为读者列出了经济档和舒适档的区内预算（不含往返交通费用），包括了涉及的景点门票和交通费用、食宿费用。既提供整条线路的总预算，又有各景区的单独预算。读者在出发时应携带超过预算至少20%的费用。

□■住宿

经过严谨的实地考察，本书客观地选择了数十家住宿点提供给读者。在每一个住宿区域或住宿点，除了描述基本的住宿条件之外，我们还详尽地介绍了以此为中心的游览、美食、购物的交通状况和周边信息，最大程度地方便读者。如住宿三星级以上宾馆，可通过携程网、e龙网等网站预订房间，以获得优惠价格。

□■美食

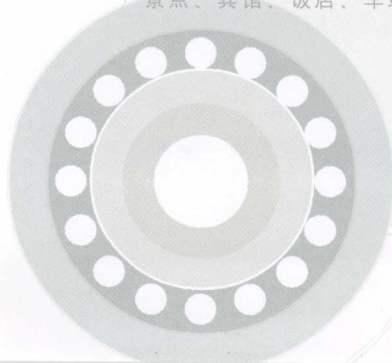
本书为读者提供了饭店、小吃等美食信息。每一处餐饮点都提供了详细的交通路线，并且结合该店的风味特色提供适当的消费推荐，给旅行带来更多美食的享受。

□■景点

本书景点介绍后的攻略信息丰富，其中“下一站”为读者指明了前往下一景点及美食场所的交通方案，给读者更多的行程选择，而“作者手记”则是作者亲身体会奉献给读者的独家秘笈。

□■地图

本书提供了多数地区的区域简图或城市详图，详图包含有主要街道、景点、宾馆、饭店、车站等信息，简洁明确，一目了然。





重新绽放最坚强的美丽	1
出行四川总动员	5

第一章 四川旅行总攻略

缤纷四季总相宜	9
多种行程巧安排	13
区内预算	17
蜀道交通并不难	21
旅行装备全动员	24
住宿佳处何处寻	28
川味饮食处处在	29
特色商品大采购	29
实用设施大搜索	30
急用电话一览表	30
安全牢记在心中	32
经验杂谈	32
留心陷阱	33



第二章 成都——来了就不想离开的地方

旅游指南	38
历史上的成都	39
每一个美丽名字后面的成都	40
漫谈地理	41
蜀犬吠日	43
文化成都	44
热闹节日	45
风俗记忆	47
特色方言	50
行程巧安排	51
预算小九九	54
交通	54





住宿地大集合	59
饕餮成都	80
娱乐休闲	97
轻松购物	100
实用设施一览	104
游在成都	106
市区掠影	106

武侯祠——锦官城外柏森森 106

杜甫草堂——文学史上的诗歌圣地 ... 113

金沙遗址特物管——

走进神秘浪漫的古蜀文明..... 119

青羊宫——繁华闹市中的道教胜地 ... 123

望江楼公园———— 缕诗魂留香冢 127

永陵博物馆——独特的地上皇陵 132

文殊院——寺殿接通衢，禅房远尘嚣 .. 134

昭觉寺——西川第一禅林 139

大慈寺——震旦第一丛林 142

宽窄巷子——渐行渐远的老城记忆 ... 146

郊区漫游 150

三星堆博物馆——世界第九大奇迹 .. 150

古镇黄龙溪——黄棉树下的幸福生活 ... 156

洛带——西部客家第一镇 164

桂湖（升庵桂湖、桂湖公园）

——夏荷秋桂并时开 169

宝光寺——禅宗丛林 172

熊猫基地——与国宝的亲密接触 175

第三章 都江堰千古 青城天下幽

旅游指南 179

千年历史 179

气候宜人 180

多采节日 180

本土宗教 182

路线安排 182

花费几何 185

便捷交通 186





找个好住处	188
特色宴席和冷啖杯夜市	190
青城四绝和其它	190
实用设施	191
世界文化遗产之旅	192
都江堰——中国历史上 最激动人心的工程	192
青城山——前山很中国， 后山很四川	200

第四章 仁者乐山

旅游指南	226
从“嘉州”到“乐山”	227
三江汇流之处	227
多样气候	227
民族聚居	228
士大夫之郡	228
名人辈出	229
五通桥端午龙舟会	229
宗教胜迹	229
语言的音韵之美	230
行程安排	230
早作预算	230
交通	231

住宿何地	234
乐山美食	237
特色产品	239
实用设施	239
黄金周情况	240
景点一览	242

乐山大佛——世界上最大的弥勒佛坐像 ..	242
睡佛——沉睡千年，心即是佛	249
东方佛都——佛文化的延伸	250
佛国天堂——仿唐式古建筑	251



嘉州古城——三江汇流古嘉州	251
郭沫若旧居——沫水若水育文豪	252
罗城古镇——布局奇巧的船形街	253

第五章 峨眉天下秀

旅游指南	255
缤纷四季	255
过往三千载	257
地质博物馆	257
一山有四季	258
峨眉文化	258
名人与峨眉山	259
风俗节日	260
道佛一家	260
行程安排	261
门票	264
盘点预算	265
寻找合适的住处	269
好吃峨眉山	277



购买土特产	279
实用设施	279
黄金周情况	281
经验杂谈	281
峨眉景色秀	284
峨眉山十景	285
峨眉山四大奇观	286
报国寺景区	288
清音阁景区	291
万年寺景区	296
金顶景区	298

第六章 绝色大九寨

旅游指南	303
四季赞歌	303
路线安排	304
算一算花费	306
如何到达九寨	307
住宿指点	307
多民族美食	308
实用设施	308
安全无忧	309
民族禁忌	310
经验杂谈	311

第一节 九寨沟——千年的童话世界

神秘的历史	313
高原地理	313
气候	313
行程安排	315



九寨的几类花费	316
交通详解	318
住宿不用愁	319
九寨美食	329
购买纪念品	332
藏族歌舞表演	332
实用资讯	334
九寨美景佳天下	335
日则沟——幽谷嵌磨镜	335
则查洼沟——将军和佳人相伴	338
树正沟——灿若群星的海子	339
扎如沟——藏民的精神归依	343

第二节 神仙池——比九寨沟更美的地方

行程安排	345
门票	346
往返交通	346
食宿	346

仙女沐浴的地方	347
---------------	-----

第三节 黄龙——超凡脱俗的山水

黄龙简史	352
奇特地理	352
寒冷之地	353
旅游路线和时间安排	354
预算	355
交通	355
在两地寻找住处	355
简单饮食	359
购物	359
实用设施	359
黄龙风光	360

第四节 松潘县城——不仅是驿站

古城历史	364
川北要冲	365
行程安排	365
交通	365
住宿	366
古城美食	368
河边茶馆	370
特色购物	370
实用设施	371

第五节 牟尼沟——藏汉两族的神话

简说牟尼沟	372
游览安排	373
预算	374
交通	375
何地食宿	375
景点	375
二道海——跟随马帮的旅行	375
扎嘎瀑布——寻瀑溯溪之旅	379

第七章 稻城——在精神的天堂徜徉

旅游指南	383
------------	-----



季节的脚步	384
交通	385
旅游路线和时间安排	387
区内预算	388
应对高原反应	390
经验杂谈	390

第一节 康定溜溜的城

多元共生的信仰	393
歌舞绚烂的日子	394
特产搜搜搜	395
自游自在	399
康定交通	400
寻找合适的住处	403
藏餐小试	408
投诉电话	409
这方风土	409

跑马山——溜溜的云溜溜的山 409

木格措——蛊惑人心的湖 410

二道桥温泉——洗去尘埃 411

新都桥——摄影家天堂 412

塔公——菩萨喜欢的地方 413

第二节 理塘——云上的日子

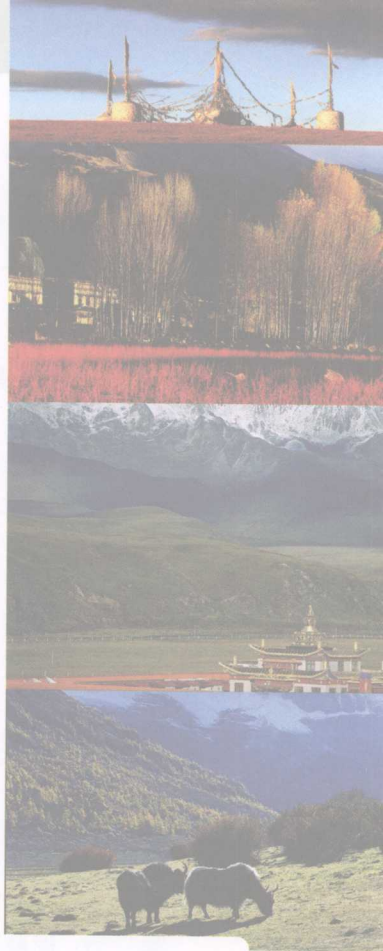
车来车往	417
我们睡在高高的海拔上面	419
味道江湖	421
草原上的国际 party ——八一	
国际赛马节	423
川西最大的黄教寺庙	
——长青春科尔寺	423

第三节 稻城——永远的香格里拉

岁月已千年	425
最后一片净土	425
狂欢时间	426
行程安排	426
丰俭由人	428



区内交通	428
住宿指南	429
美食路探	431
购物一条街	432
旅行资讯	432
亚丁景区门票	433
马匹租用	433
神仙所在的地方	434
海子山——时间的主题公园	434
桑堆红草滩——秋天里的一把火	435
蚌普寺——康区第一美	436
千里白杨林——金色童话世界	437
茹布查卡——朋友的神汤	437
冲古寺——高原江南	439
珍珠海——吉祥如意	441
洛绒牛场——牦牛们的幸福生活	441
牛奶海——高山上的眼泪	442
五色海——何似在人间	442
央迈勇、仙乃日、夏诺多吉	
——世界上最美的山峰	443



附录 漫话四川

遥远的过往	446
天府之国	447
文化艺术	449
民族和宗教	452
盘点节日	454
风俗画卷	455
美食天堂	457
佳才子	460
生动的方言	463
特产集萃	463
后记	465
作者简介	468

重新绽放最坚强的美丽

四川，一个被上天眷顾的地方。这里气候温和，物产丰饶，都江堰灌溉平原数千年，造就一个温软的天府之国。这里历史厚重，王权更替，上演过多少三国演义的传奇，引无数英雄竞折腰。

四川，一个被上天妒忌的地方。一九三三年的叠溪大地震覆灭了一座叠溪城和二十一个羌寨；七十五年过去，汶川大地震再次来袭，夺取数万无辜的鲜活生命，给这片土地留下难言的伤痛。

大地无言，山水同悲。然而，四川不会倒下，我们仍将继续前行。

让我们从成都出发：

朝西，面对都江堰的滔滔江水，我们为两千年前古人的毅力和智慧而叹服，水利工程在八级地震的肆虐中依然基本无损。漫步青城山，我们试图探寻中国惟一本土宗教的起源究竟，张天师游历四方，胸怀无数，是什么原因使他最终选择了青城山？是它的空翠四合还是幽静清虚造就了这神仙洞天？

往南，我们来到世界第一大石刻弥勒佛坐像。千百年来，乐山大佛静立凌云山下，以温柔慈悲的目光阅尽世间悲欢聚散，海通和尚自剜双目的惨烈故事



稻城秋林



亞丁與拉薩神山——聖地耶路

