

最应游览的

四川 美景

四川师范大学历史文化学院 主编
张金玲 编著

707.1



四川出版集团
四川人民出版社

32

最应游览的 四川美景



四川师范大学历史文化学院 主编
张金玲 编著

K928.707-1

2123



四川出版集团 四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最应游览的四川美景/四川师范大学历史文化学院主编；张金玲编著. —成都：四川人民出版社，2010.4
ISBN 978-7-220-08075-3

I. ①最… II. ①四… ②张… III. ①名胜古迹—简介—四川省 IV. ①K928.707.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 050230 号

最应游览的四川美景

ZUIYING YOU LAN DE
SICHUAN MEIJING

四川师范大学历史文化学院 主编

张金玲 编著

摄影：喻磊 袁蓉荪 陈锦

胡小平 王勇 张锦能

责任编辑
封面设计
技术设计
责任校对
责任印制

孙毅
文小牛
杨潮
徐英
李剑 孔凌凌

出版发行
网 址

四川出版集团 (成都槐树街2号)
四川人民出版社
<http://www.scpph.com>
<http://www.booksss.com.cn>
E-mail: scrmcbf@mail.sc.cninfo.net

发行部业务电话
防盗版举报电话
照排
印刷
成品尺寸
印张
字数
版次
印次
书号
定 价

(028) 86259459 86259455
(028) 86259524
四川胜翔数码印务设计有限公司
四川联翔印务有限公司
146mm×208mm
5
150 千
2010 年 4 月第 1 版
2010 年 4 月第 1 次
ISBN 978-7-220-08075-3
18.00 元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题，请与我社发行部联系调换
电话：(028) 86259624

四川风景名胜总览图





据世界旅游组织预测，未来若干年内，中国将成为世界第一旅游目的地。而放眼全国，四川的旅游资源可说是得天独厚，傲世无双。截至2009年，经联合国教科文组织和世界遗产委员会审批列入《世界遗产名录》的中国世界遗产共有38处，四川就有5处（仅次于北京）；列入世界双遗产名录的4处，四川就有1处。另外，四川还有世界生物圈保护区4处、世界地质公园1处、国家重点风景名胜区15处、国家4A级旅游景区19处、全国重点文物保护单位62处，中国历史文化名城7座。

四川自然风光雄奇险秀，自古就有“天下山水之观在蜀”之说。四川的民族风情多姿多彩，巴蜀文化积淀深厚，革命历史遗迹可歌可泣，为世人所称道。童话世界九寨沟、

国之瑰宝大熊猫、古蜀文明三星堆和金沙举世闻

名，“大熊猫”被选为2008年北京奥运会吉祥

物，“太阳神鸟”图案被确定为中国文化遗

产标志，川菜享誉四方，川酒香飘四海，川

剧独具魅力，难怪世界各地游客慕名纷至沓

来，四川省会成都更是被誉为“来了就不想走的

地方”。四川美景如此众多，本书只是采撷其中最

具代表性的部分景点略陈如下，供读者入蜀游览时

参考。





目录



不容错过的世界级美景 001

世界自然遗产地九寨沟：“人间仙境”、“童话世界” / 002

世界自然遗产地黄龙：“人间瑶池” / 011

世界自然与文化遗产地峨眉山－乐山大佛：“佛国仙山” / 018

世界文化遗产地青城山－都江堰：“道教圣地”、“天府之源” / 027

世界自然遗产地四川大熊猫栖息地：“熊猫王国” / 035

兴文世界地质公园：“造化神秀” / 041

异彩纷呈的蜀地山水 045

★成都及周边

秀丽山水：西岭雪山 (047) 天台山 (050)

人文底蕴：金沙遗址 (052) 武侯祠 (056) 杜甫草堂 (059)

大邑刘氏庄园 (061) 青羊宫 (063) 新都宝光寺 (064)

休闲乐土：宽窄巷子 (067) 锦里 (068)

★川西北

瑰丽山水：四姑娘山 (070) 若尔盖大草原 (074) 米亚罗 (079)

羌村风情：桃坪羌寨 (081)

红色记忆：红军长征纪念碑碑园 (084)

地震记忆：地震遗址 (086)

★川西

高山平湖：贡嘎山 (089) 海螺沟 (090) 木格措 (093)

康巴风情：稻城亚丁 (096) 康定 (102) 甲居藏寨 (104)

茶山览胜：蒙顶山 (106)

★川西南

阳光攀西：邛海 (110) 螺髻山 (112) 西昌卫星发射中心 (114)



摩梭风情：泸沽湖 (115)

★川北与川东北

红叶观光：光雾山 (119)

蜀道遗踪：剑门蜀道风景区 (120) 李白纪念馆 (122)

七曲山大庙 (124) 平武报恩寺 (126)

三国遗迹：阆中古城 (127) 陈寿万卷楼 (129) 庞统祠 (130)

古蜀遗韵：三星堆 (131)

红色风景：朱德故里 (132) 邓小平故里 (134)

华蓥山 (135)

★川南与川东南

清凉世界：蜀南竹海 (137)

文豪故里：三苏祠 (140) 郭沫若故居 (141)

千年盐都：自贡盐业历史博物馆 (142) 自贡恐龙博物馆 (143)

酒城酒都：泸州大曲老窖池 (145) 五粮液“十里酒城” (147)

最佳旅游线路推荐 148

成都及周边之旅 / 149

九寨沟—黄龙旅游线路与九环线 / 149

峨眉山—乐山大佛旅游线路 / 150

川西环线 / 151

川南环线 / 152

川西南环线 / 152

四川“三国旅游”线路 / 153

四川“红色旅游”线路 / 154

熊猫故乡探险之旅 / 156





不容错过的 世界级美景

BURONG CUOGUO DE
SHIJIE JI MEIJING

四川拥有 5 处世界遗产和 1 处世界地质公园。世界遗产是指被联合国教科文组织和世界遗产委员会确认的人类罕见的、目前无法替代的财富，是全人类公认的具有突出意义和普遍价值的文物古迹及自然景观。无论是以自然胜境取胜的九寨沟、黄龙，还是体现“天人合一”、人文与自然兼秀的峨眉山-乐山大佛，四川的世界级遗产极具代表性，让世人慕名而来。



世界自然遗产地九寨沟

“人间仙境”、“童话世界”

在四川西北部，有一处佳境荟萃、神奇莫测的旷世圣地，被称为“海子”的高原湖泊，如一块块莹润的宝玉，奇妙地镶嵌在这块圣地的雪山森林深处。自长满树木的悬崖或岩滩上流出的瀑布，或轻盈缓步，或急流直泻，千姿百态；

世界遗产委员会评价：九寨沟位于四川省西北部，绵延超过72000公顷，曲折狭长的九寨沟山谷海拔超过4800米，因而形成了一系列形态不同的森林生态系。它壮丽的景色因一系列狭长的圆锥状喀斯特岩溶地貌和壮观的瀑布而更加充满生趣。沟中现存140多种鸟类，还有许多濒临灭绝的动植物物种，包括大熊猫和四川扭角羚。

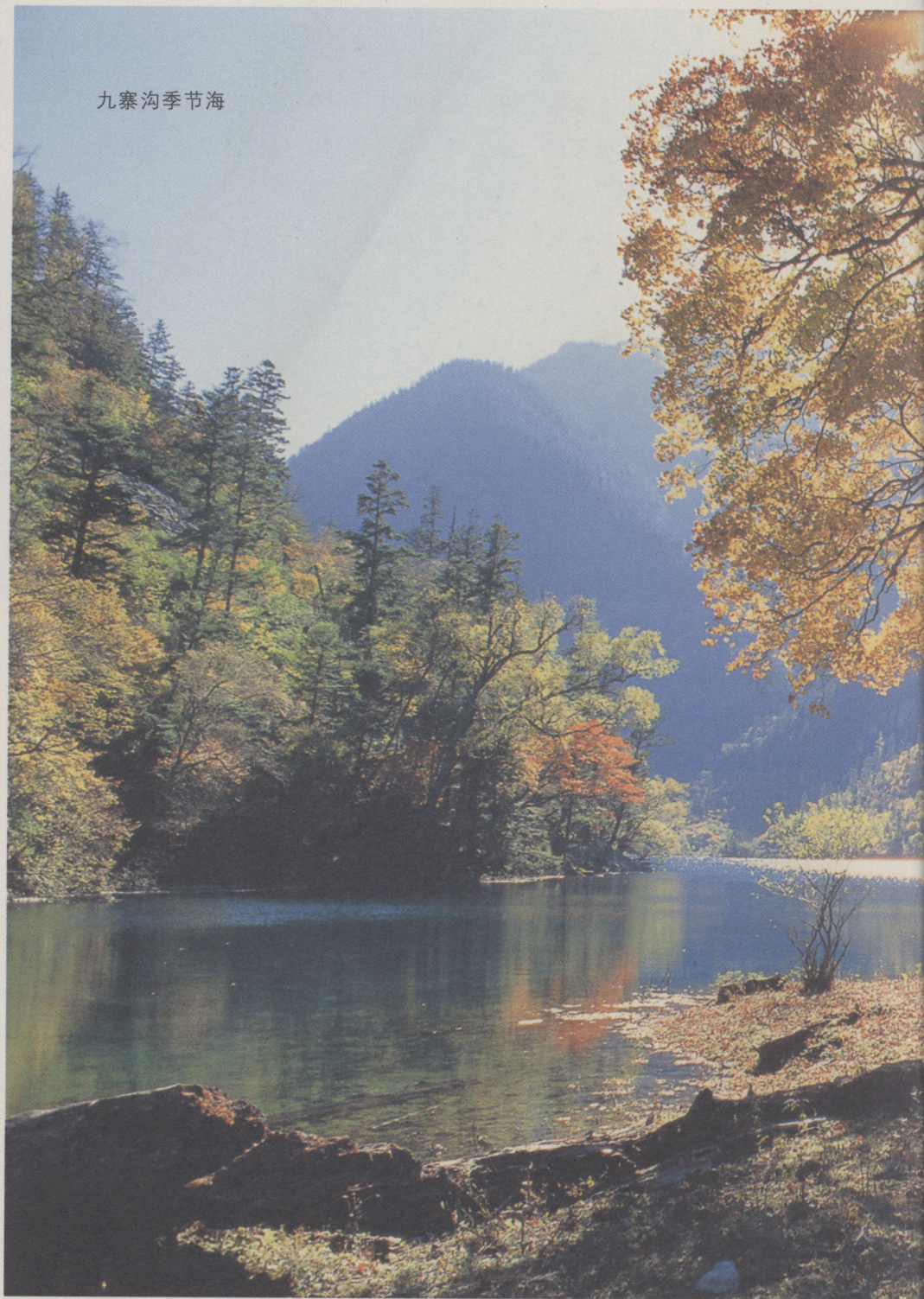
四周群山翠叠，远处雪峰守望，至金秋时节，漫山红遍，层林尽染，如梦如幻。这是一处集湖、瀑、滩、流、雪峰、森林、藏族风情为一体的“人间仙境”，是一个不见纤尘、自然纯净的“童话世界”。有人说，如果世界上真有仙境，那肯定就是九寨沟。



九寨沟得名于区内的9个藏族村寨，位于阿坝藏族羌族自治州九寨沟县的中南部。九寨沟县原名南坪县，因县境内的名胜九寨沟声名远播，于1998年更名为九寨沟县。九寨沟风景区总面积720平方公里。自从九寨沟的神秘面纱被揭开以来，众多荣誉纷至沓来：1978年1月经国务院批准成为国家级自然保护区，主要保护对象为大熊猫及森林生态系统；1982年被国务院公布为第一批国家级重点风景名胜区之一；1991年经国家旅游局批准，由中国旅游报社同国家旅游局资源开发司共同主办评选出的全国40处最佳旅游胜地，九寨沟位列其中；1992年12月被联合国教科文组织和世界遗产委员会列入《世界遗产名录》；1997年被联合国教科文组织列入世界生物圈保护区。

九寨沟的山水历来被当地藏民视为“神山圣水”，沟内山、水、林、石均是藏民所崇拜和保护的对象。当地藏民赋予九寨海子的来源以优美的传说：很久以前，山神达戈和女山神色嫫相恋，蛇魔贪恋色嫫的美色，反对达戈进沟，便发动了驱赶达戈、抢夺色嫫的战争。恶战中，色嫫不小心把达戈送给她的定情之物——风云宝镜掉落在地上，摔成了100多块碎片，洒落在沟内，随即变成100多个海子。达戈和蛇魔从沟内打到沟口，决不出胜负。此时万山之祖扎依扎嘎向达戈伸出援手，以一座屏风似的山崖挡住蛇魔退路，又以一

九寨沟季节海







声霹雳将蛇魔埋入山崖，这山崖就是魔鬼岩，现称“宝镜岩”。从此，九寨沟恢复了宁静与祥和，更因为100多块宝镜碎片变成了五光十色的海子而美丽无比。山神达戈和色嫫在此居住下来，成了九寨沟的保护神。

九寨沟地处青藏高原东南边缘岷山山脉南段尔纳山峰北麓，是长江水系嘉陵江源头的一条支沟，也是青藏高原向四川盆地过渡地带，地质状况复杂，海拔在2000米以上（游览区最低位置长海海拔1996米，最高位置原始森林海拔3101米，平均海拔高度2930米），属高原湿润气候，山顶终年积雪。春季气温低且变化大，4月前有冻土及残雪；夏季气温回升且较稳定，夜晚凉；秋季气候宜人，但温差大；冬季较寒冷，气温多在0℃以下。全年降雨较少，且多集中于7~8月。

风光景致

九寨沟主沟呈“Y”字形，分别称为树正沟、日则沟、则查洼沟。则查洼、日则两沟由南向北在诺日朗合为树正沟，从两沟的最南端湖泊至树正沟口落差1000多米，其间有呈梯级分布的大小湖泊约114（也有说108）个，湖泊之间约有47眼泉水、17个瀑布群、11段激流、5处钙华滩流，相连相串，形成以高山湖泊群和瀑布群以及钙华流滩为特色的风景名胜。翠海、叠瀑、彩林、雪峰和藏族风情被誉为九寨沟“五绝”。

树正沟是九寨沟的主要游览线路，景区内大小海子星罗棋布，有盆景滩、芦苇海、火花海、双龙海、卧龙海、树正群海、树正瀑布、达戈山、老虎海、犀牛海和诺日朗瀑布等景点。日则沟景点密集，主要有珍珠滩、镜海、熊猫海、芳草海、天鹅海、剑岩悬泉、

原始森林、五花海、箭竹海等。则查洼沟沿途有季节海、五彩池、长海等景致。

九寨沟也是野生动植物的乐园，其一半以上的面积为原始森林所覆盖。九寨沟地质地貌复杂，高差悬殊，植物垂直带谱明显，植物资源丰富，有高等植物2576种，其中国家保护植物24种，低等植物400余种，其中藻类植物212种，以及许多古老孑遗植物。多种野生动物繁衍栖息于此，其中包括脊椎动物170种、鸟类140多种，属国家保护的有17种，其中一类保护动物有大熊猫、牛羚、金丝猴等；二类保护动物有毛冠鹿、白唇鹿、小熊猫、猕猴、林麝、红腹角雉、绿尾红雉、大天鹅等；三类保护动物有鬃羚、斑羚、蓝马鸡、血雉等。

九寨沟素有“五绝”之说，其中最为卓绝的即是“九寨归来不看水”的“翠海”、“叠瀑”。水是九寨沟的灵魂。水流穿梭于森林与浅滩之间，湖泊色彩斑斓，瀑布气势宏伟。蓝天、雪峰、远山、近树尽纳镜湖中，景色奇幻。五花湖最为艳丽，五彩斑斓。五彩池池水翠蓝，如镶嵌于墨绿色森林中的瑰丽宝石；同一湖泊里，有的水域蔚蓝，有的浅绿，有的绛黄，有的淡蓝……可谓变化多端。天鹅海和草海的碧水、清溪、草滩、鲜花在岩壁和森林的映衬下，更显得原始、自然、幽深、宁静。瀑宽320米的诺日朗瀑布为中国最宽的瀑布，是九寨沟的标志性景观之一；国内数度热播的20世纪80年代版的电视剧《西游记》片尾中，唐僧师徒四人就是从这里牵着马走过的。珍珠滩是一处巨大的钙华流滩，清澈的水流在浅黄色的钙华流滩上湍急奔泻，激起的水珠，在阳光下宛若珍珠满滩。湖泊、瀑布和滩流随季节、日照和环境的改变而四季常新，令人叹为观止。复杂的地质地貌，广泛分布的碳酸盐及在喀斯特作用下的大规模钙化沉积的发育是九寨沟湖泊形成的地理基础。纯净碧澄、能见度极高的水质和水中多种藻类的分布，是九寨沟水景形成的重要条件。



若以各项综合指标衡之，其水景规模之巨、景型之多、数量之众、形态之美、布局之巧和环境之佳等，位居中国风景名胜区水景之冠，素有“九寨归来不看水”之说。没去过的人会说“听说那里水很美”，而去过的人则多半会说“那是我看过的最美的水”。

另外三绝是雪峰、彩林和藏族风情。九寨沟景区内海拔4000到4800米的山地占风景区总面积的28%，是我国保存最好、类型最丰富的第四纪冰川遗址之一。角峰峥嵘，刃脊巍峨，冰斗、U形谷十分典型，悬谷、槽谷独具风韵，槽谷伸至海拔2800米的地方。山峰峻拔，白雪皑皑，银峰玉柱，直指蓝天，景色极其壮美。

多样茂密的植物群落是九寨沟“彩林”形成的基础。这里的常绿针叶树种主要有油松、铁杉、冷杉、云杉等，红叶树种有枫树、黄栌等；黄叶树种有桦、栎、榆、落叶松、杨、柳、胡桃树等，随着四季变换，将九寨沟装点得美仑美奂。尤其是秋后，“层林尽

九寨沟树正群海

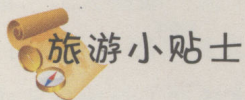




九寨沟珍珠滩

染”，色彩斑斓，倒映水中，更使游客如处梦幻之中。

九寨沟沟内有荷叶、树正、则查洼等9个藏族村寨。这里的藏族，其语言、服饰和习俗与周边藏族有着一定差异。据考证，他们的祖先最初生活在甘肃省的玛曲，后来随松赞干布东征时留在了白水江畔。《新唐书·吐蕃传》中记载，唐初吐蕃东征时，松赞干布以勇敢善战的河曲部为先锋，一举占领松州（今松潘）后，部分人马被留在了弓杠岭下。他们将原河曲部的女山神色嫫的传说和部落出生传说带到了九寨沟。九寨沟的色嫫山名和女山神色嫫的传说即源于河曲。美丽的藏寨、五彩的经幡、古老的石磨、淳朴的藏族同胞和藏族风情等，点缀着美丽的九寨，形成了九寨沟独特的文化吸引力。



旅游时间：九寨沟四季景色各异，仲春万紫千红，盛夏幽湖翠山，秋日



五彩斑斓，隆冬玉洁冰清。一年四季皆可游，以秋季为最佳。

游览重点：盆景滩、树正群海、树正瀑布、火花海、熊猫海、诺日朗瀑布、珍珠滩、五花海、五彩池等。

游程推荐：

一日游：沟口——原始森林——箭竹海——熊猫海——五花海——珍珠滩——镜海（午餐）——长海——五彩池——诺日朗瀑布——树正群海、藏寨——沟口

二日游：第一天，沟口——树正群海——树正寨（午餐）——树正瀑布、老虎海、犀牛海——沟口；第二天，沟口——珍珠滩——五花海、熊猫海——诺日朗瀑布（午餐）——镜海、长海、五彩池、原始森林——沟口

美食、特产：青稞酒、酥油茶、薰烤肉、虫草鸭、贝母鸡、洋芋糍粑、素烧如意、九寨矿泉；虫草、贝母、当归、黄连、天麻。

