

XingZou SiChuan ChongQing

KULU-XINGZOUZHONGGUO



行走四川重庆

● 何宇光 古松 著

广东旅游出版社



XingZou SiChuan ChongQing

KULU-XINGZOUZHONGGUO



行走四川 重庆

● 何宇光 古松 著
广东旅游出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

行走四川、重庆/何宇光, 古松著. —广州: 广东旅游出版社, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 80766 - 208 - 2

I. ①行… II. ①何… ②古… III. ①旅游指南 - 四川省 ②旅游指南 - 重庆市 IV. ①K928. 97

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 033922 号

总策划: 李 默

执行策划: 酷驴一派

协调统筹: 刘志松

视觉设计: 邓传志

封面设计: 何 阳

责任编辑: 黄小彤

组稿编辑: 刘志松 陈宾杰 黄小彤 黄柏莉 姚 芸 蔡 安 陈 川等

责任技编: 刘振华

摄影作者: 何宇光等

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

印刷: 深圳市福威智印刷有限公司

(深圳市宝安区龙华街道办三联社区龙苑大道福威智工业园)

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

电话: 020 - 87347994 邮编: 510600

开本: 960 毫米 × 1240 毫米 32 开

印张: 9

字数: 180 千字

版次: 2010 年第 1 版第 1 次印刷

定价: 25.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

本书所提供的地图仅为旅游示意图, 不作区分界线之用。

➤ 酷驴理念

以什么样的方式面对行走，意味着本套丛书资讯的向度、内容的特质以及丛书的风格。

那种走马观花型旅游(奢侈豪华的炫耀性旅游)、暴殄山水型旅游(没有环保意识的野蛮旅游)、木然参观型旅游(没有探索欲只追求到此一游)、随波逐流型旅游(对旅游没有独特感动，跟着人多的地方走)，都不是真正意义上的旅游，都是我们自觉地加以拒绝的。

我们所认同和提倡的自助旅游理念是：真实、朴素、简单并且寻求一定意境的行走。我们的目的是希望本套丛书能够传达一种更为朴素的方式——贴近大地行走而非来回飞机、进出打的，更为新锐的旅游观念——旅游求自由。行四方，知风物；探幽深，会人文；踏艰险，悟精神……

我们的追求是：比远方更远，比高处更高。



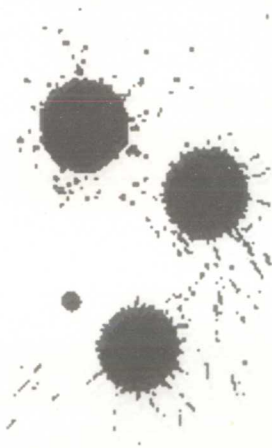
酷驴户的口号是：不走寻常路，只爱陌生人

➤ 酷驴一派

假如你喜欢行走，将要行走，已经在行走，还将继续行走，并且喜欢背着背囊自由自在而非跟着红旗赶鸭子上阵，你将都是我们一派的人。欢迎光临我们的磨坊：

www.gdtravel.com或者

e-mail:songlau@21cn.com





网名Hikinger，是一名狂热的背包旅行摄影者和登山者，十年来的背包旅行生活，还没把祖国的大好河山走遍，仅仅为了一份西部的情结，每年都更愿意把自己的假期花在行走于四川、云南、青海、新疆等大地之上，细细品味每一寸美丽的土地，因为那里有我最为热爱的雪山和草原，森林和湖泊。

近年随着踏足的地方越来越多，积累的照片作品库存也越来越大，随之偶尔会从事一些贩卖风光人文照片和文字的工作，不为稿酬的多少，只是不想发到网上的作品被随意转载、滥用，也只想国内的各媒体能更尊重创作者的摄影著作权。

爱好：旅行、摄影（民俗、风光及野生动物等）、登山（我梦中的珠峰和K2啊，不敢说登顶，哪怕就让我看你一眼……）、滑雪、潜水……

旅行足迹：新疆、甘肃、青海、四川、内蒙、吉林、河北、云南、广西、广东、江西、福建等地。

个人联系方式：

E-mail: hikinger@163.com,

MSN: hikinger@hotmail.com



网名Musa，一个在成都呆了7年的的北方人。成都荒野户外俱乐部的领队，也是俱乐部网站（www.boondocks.com.cn）的网管。

大学里，就喜欢出去闯了，可是那时候的装备，现在想起来真是惨不忍睹，走也走不了好远的地方，最远也不过是卧龙。后来慢慢地鸟枪换炮了，脚步也逐渐的延伸到更远的地方。

四川的山水，尤其是四川藏区迷人的风光，当然还有四川的美食、美女了，是如此地吸引我，大学毕业，我还是选择了留在四川。工作了几年，积蓄一分没有，但是装备攒了不少，照片攒了不少，是不是喜欢上旅游就是注定了贫困一生？！

因 为 她 在 那 里 ， 因 为 我 们 还 在 行 走 。

序

行走四川重庆的n个理由

这里有世界闻名的九寨沟、黄龙，听到这两个名词，你都要来啦；

这里有地道的四川美食，只要你喜欢吃辣的，川菜之乡，能不来吗？

这里风光如画，随便在阿坝州或甘孜州找一条山沟，都能让你拍出如诗如画般的照片；

这里美女如云，详情请参阅成都美女篇和丹巴美人谷篇；

这里有最为粗犷的汉子，康巴汉子能吸引美媚你吗？

这里有最为险峻的山峰，是登山探险的勇士们不可错过的圣地之一；

.....

这里有**最热情和诚挚的笑脸**和**最可爱的高原红**，川西的一张张诚挚的笑脸是吸引我们一次又一次来到那里的动力，也希望这一切能保持下去。

到了康定，**感受着巨大冰川的震撼**；到了稻城，**享受着这静谧而遗世的风景**。这里虽没有完善和舒适的旅游环境，恶劣的气候和艰辛的跋涉挡不住那一颗寻觅的心，也挡不住那一幅幅绝世的风景。豪迈彪悍的康巴汉子，深沉厚重的康巴文化，我知道，我找到了自己一直寻觅的东西，我找到了这片土地的精髓所在，这里就是四川！这里就是甘孜和阿坝州，这片神奇而美丽的土地的名字叫做横断山区。



酷驴观点

作者介绍

序：行走四川重庆的N个理由

目录

CONTENTS

第一篇 四川行知书

四川故事 002

四川天地 004

四川物语 005

四川人文 006

四川交通 008

四川住宿餐饮及其他资讯 008

四川旅游线路 009

■ 第一部分 成都及周边地区

全景成都 010

景色成都

武侯祠 024

杜甫草堂 024

永陵 024

文殊院 024

青羊宫 024

邛崃天台山 025

古镇黄龙溪 025

龙溪—虹口自然保护区 025

大邑西岭雪山 025

龙泉驿赏花 025

青城山 026

都江堰 026

龙池 026

大邑刘氏庄园 026

九峰山风景名胜區 026

宝光寺 027

九龙沟 027

广汉三星堆 027

蒙山 027

百丈湖 027

上里古镇 027

碧峰峡 027

喇叭河自然保护区 027

■ 第二部分 阿坝藏族羌族自治州

全景阿坝州 029

全景九寨沟县 032

景色九寨沟县

九寨沟 038

大录神仙池 044

甘海子 049

勿角大熊猫自然保护区 049

全景松潘县 052

景色松潘县

黄龙景区 056

黄龙寺景区 057

四沟景区 057

丹云峡景区 057

雪宝顶 058

川主寺 059

红军长征纪念碑园 059

大草原059

红星岩 059

景若尔盖县 060

景色若尔盖县

达扎寺 061

黄河九曲第一弯 062

降扎温泉 063

郎木寺 063

热尔坝草原、花湖 064

铁布梅花鹿自然保护区 064

全景红原县 065

景色红原县

万象大慈法轮林 065

月亮湾 066

查真梁子 066

刷经寺镇 066

日干乔沼泽 066



全景阿坝县 066

景色阿坝县

格尔登寺 067

萨尔岗寺 067

郎依寺 067

年宝玉则 067

全景理县 068

景色理县

米亚罗 071

红叶景区 071

古尔沟温泉 071

桃坪羌寨 071

米亚罗滑雪场 072

危关碉堡楼 072

薛城筹边楼 072

毕棚沟山水风光 072

孟屯河谷 072

老君沟 072

高桥沟 072

塔斯沟 072

全景马尔康县 076

景色马尔康县

卓克基土司官寨 078

婆陵甲萨古堡 079

马尔康寺庙 079

草登寺 079

因比卢圣窟 079

大藏寺 079

鹈鹕山 080

梭磨河峡谷风光 080

雪马山、美多错 080

白湾秋色 080

梦笔山 080

二毛山 080

保岩热水塘 080

全景金川县 081

景色金川县

大金川两岸的梨花和红叶 082

马尔邦一带的嘎达山风景区 082

阿科里风景区 083

索乌山风景区 083

金川的嘉绒锅庄 083

全景黑水县 084

景色黑水县

芦花官寨遗址 088

德清朗寺 089

哈姆湖 089

芦花会议遗址 089

三奥雪山 090

打古冰川 098

卡龙沟 099

奶子沟 099

全景小金县 100

景色小金县

四姑娘山景区 106

夹金海子 109

喇嘛庙 109

卧龙自然保护区 109

■ 第三部分 川中南——峨眉山、乐山

- 全景峨眉山 112
 - 景色峨眉山
 - 峨眉山 113
 - 峨眉山高山滑雪场 113
- 全景乐山 114
 - 景色乐山
 - 乐山大佛 114
 - 九曲栈道与凌云栈道 114
 - 凌云寺 114
 - 东坡楼 114
 - 凌云山碑林 115
 - 麻浩崖墓 115
 - 麻浩渔村 115
 - 罗城古镇 115
 - 沙湾-郭沫若故居 115
 - 五通桥 115
 - 蜀南竹海 117

■ 第四部分 凉山彝族自治州

- 全景凉山州 118
 - 景色凉山州
 - 泸沽湖风景名胜区 121
 - 螺髻山——邛海风景名胜区 122
 - 木里寺 123

■ 第五部分 甘孜藏族自治州

- 全景甘孜州 124
 - 全景康定县 132
 - 景色康定县
 - 塔公草原风景区 136
 - 木格措风景区 137
 - 木格措 137
 - 七色海 137
 - 药池沸泉 137
 - 跑马山 138
 - 新都桥 138
 - 瓦泽乡 139
 - 温泉 139
 - 贡嘎山穿越 140

- 全景泸定县 148
 - 景色泸定县
 - 海螺沟冰川公园 150
 - 燕子沟 152
 - 南门关沟 152
 - 泸定桥 152
 - 岚安乡 152
 - 五须海 152

全景丹巴县 154

- 景色丹巴县
 - 党岭风光 160
 - 党岭的海子 162
 - 温泉 163
 - 丹东的红叶 163
 - 莫斯卡草原 163
 - 甲居藏寨 164
 - 梭坡、蒲角顶和中路碉楼群 168
 - 牦牛谷风景区 172
 - 墨尔多神山 172
 - 美人谷 173

全景甘孜县 174

- 景色甘孜县
 - 甘孜寺 179
 - 大金寺 179
 - 白利寺 179
 - 卓拉山 179
 - 雪山谷 179
 - 拖坝乡 180
 - 旭日岭 180
 - 达通玛草原 180
 - 奶龙神山 180
 - 扎日拥康神山 180
 - 扎曲河 180
 - 嘉戈查 180
 - 旭日岭温泉 180
 - 嘎拉觉康 180
 - 德贡波 180
 - 东谷寺 180
 - 扎觉寺 180
 - 恒河圣水 180
 - 色达县 181
 - 新龙县 183

全景德格县184

景色德格县

格萨尔王的出生地-阿须草原188

窝公乡的木仁措192

马尼干戈192

新路海194

天险雀儿山196

雀儿山公路197

德格印经院200

更庆寺202

更庆寺后山的民居203

森周达则宗204

龚垭乡204

甲察城堡遗址204

卡松渡自然生态旅游风景区204

八邦寺204

多瀑沟205

金沙江岗拖大桥205

全景白玉县208

景色白玉县

白玉寺209

嘎拖寺(河坡乡)209

安章寺209

昌台209

海子山209

拉龙错209

火龙沟209

察青松多自然保护区209

全景石渠县210

景色石渠县

色须寺214

巴格嘛呢墙216

格萨尔温泉(嘎衣)220

白唇鹿自然保护区-真达220

雅砻江流域的东区220

利山巨石群220

阿日扎寺221

松格嘛呢石经城221

扎加坝湖群湿地221

全景稻城县224

景色稻城县

海子山自然保护区230

亚丁自然保护区231

傍河与色拉233

全景理塘县236

景色理塘县

长青春科尔寺238

白塔公园239

格聂神山240

毛垭温泉241

毛垭大草原241

海子山/姐妹湖241

全景乡城得荣244

景色乡城得荣

第二篇 重庆行知书

重庆交通248

重庆美食251

重庆住宿251

景色重庆

朝天门252

解放碑252

巴曼子墓252

山城夜景252

巴蜀古文化中心252

渣滓洞和白公馆252

芙蓉洞探险旅游区253

古战场风景区253

黔江民族风情区254

温泉湖泊景区254

潼景大佛寺254

龙水湖254

青龙湖254

巴渝民俗文化村254

长寿湖254

四面山254

金佛山风景区254

万盛石林254

四川行知书

第一篇 四川行知书



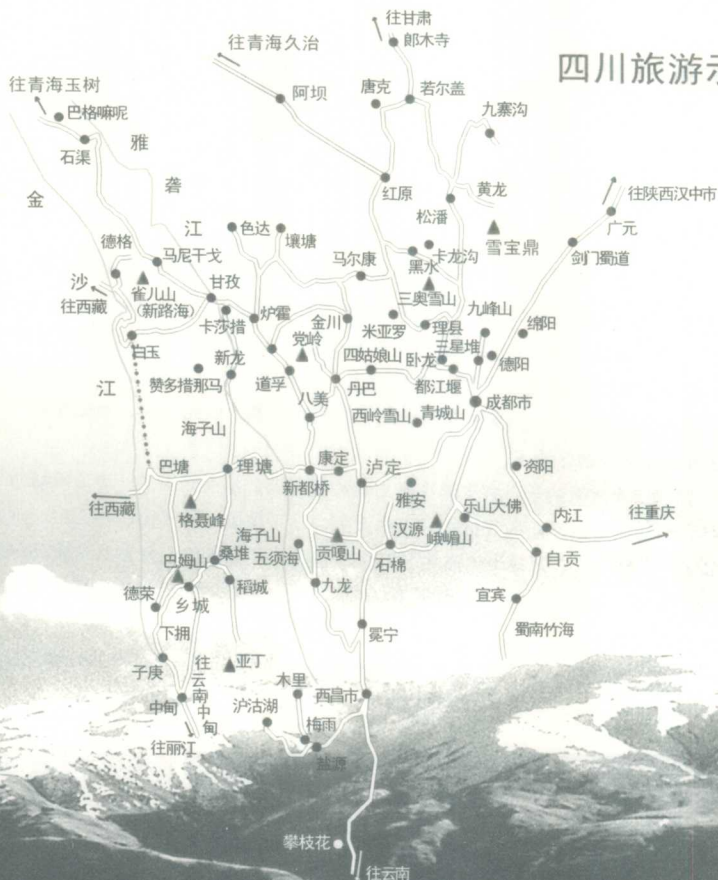
据考证四川地区在殷周时期，就建立了两个国家：一个是在现今的川西地区，称蜀国；另一个是在现今的川东地区（包括重庆市），称巴国。因此古代四川一直被称为“巴蜀”。直至北宋年间，朝廷将川陕路分为益州、梓州、利州、夔州四路，简称四川路，始得名“四川”。

在四川的历史上，最广为人知的应是三国时代的一段，刘备将当时的割据势力刘璋赶走，在成都称帝，史称“蜀”。疆域包括现今四川、云南、贵州、陕西汉中和甘肃白龙江流域等地，形成当时魏、蜀、吴三国鼎立的局面。而在现今四川的西面，亦即是川西大地上，也曾建立过一个辉煌的王朝，那就是格萨尔王的岭国，在本书的后面有关章节将会详尽提及这位康巴传奇英雄。

甘孜县城全景 站在甘孜寺上，甘孜县城一览无遗，它就是这样建在草原之上，雪山之间，它就是这样的一座雪山之城。



四川旅游示意图



四川 天地：



四川省位于我国的中心地带，面积之大仅次于新疆、西藏、青海和内蒙，也曾是我国人口最多的省份。四川有四大水系，它们是长江水系、嘉陵江水系、岷江沱江水系、金沙江水系。但从旅行者的角度看，把它写为四条大河更易于旅行参考，由西向东分别是金沙江（川藏界河）、雅砻江、大小金川汇入的大渡河、岷江。因为这四条大河沿岸集中了四川80%的旅游资源，如此一来，当你在旅行时就更容易知道所处的区域了。

四川四大水系的千万条支流在崇山峻岭间奔流，从而划出了一道道险峻雄奇的峡谷。川西属青藏高原的抬升地区，由大雪山、邛崃山、海子山、雀儿山、沙鲁里山等巨大山脉组成，形成平均海拔在3500米以上的川西高原，大雪山主峰7554米的贡嘎山就像一道屏障挡住了青藏高原的严酷气候，在山的东面就是气候温和、人杰地灵的成都盆地。

在四川地区旅游，汽车经常会在崇山峻岭间翻越，4000米高度的公路垭口比比皆是。在冬季，防滑链条是行车的必备。

全景四川



Cool
酷
来自海拔4000米

雀儿山上

四川 物语：

四川乃天府之国，物产丰富，辣椒是首选，药材、农副产品、民族饰物等都是很好的旅游纪念品。

首先要提到的是满大街都能见到的川菜。

川菜位居中华八大菜系之列,千百年来有着其独特和深厚的文化底蕴,到四川旅游,当然应该对每天都要面对的食品有一定的了解了,麻辣是川菜的最大特色,但川菜却并非麻辣这么简单,而川菜的特点可总结为三香三椒三料,七滋八味九杂。三香指葱、姜、蒜;三椒指辣椒、胡椒、花椒;三料指醋、郫县豆瓣酱、醪糟;七滋指:酸、甜、苦、辣、麻、香、咸;八味指鱼香、麻辣、酸辣、干烧、辣子、红油、怪味、椒麻;九杂是指用料比较杂多。川菜取材广泛,刀工精细,菜样众多,烹制讲究,调料丰富,味别多样。技法有:烹、炸、焖、煎、炒、烧、煸、炆、蒸,其中以小煎、小炒、小烧和干烧、干煸等最具特色。烹饪以火候最为关键,以调味最为重要。

川菜代表菜式有:宫保鸡丁、麻婆豆腐、酸辣蹄筋、回锅肉、水煮牛肉、鸡豆花、沙锅雅鱼、龟凤汤等,最近这几年还流行香辣蟹、冷锅鱼等新派川菜。

著名的小吃有:龙抄手、麻婆豆腐、钟水饺、韩包子、担担面、夫妻肺片、三大炮、洞子口凉粉等等。

川菜的一些饮食文化:

九大碗:

在四川的汉族地区,民间凡遇婚娶、新居落成、小儿诞生、老人寿辰等喜事,都要办一顿丰盛的酒席。旧时,除猪肉外,或鸡或羊必上满九碗,故称之为“九大碗”。后来随着时代的发展,慢慢演变为九道菜,依次顺序为:一、干盘菜;二、凉菜;三、炒菜;四、镶碗;五、墩子;六、膀;七、烧白;八、鸡;九、汤菜。

盖碗茶:

流行于四川各地。茶盖讲究盖而不严,既可保温,又能透气,并可用来搅动碗中茶水,调匀茶味。而且隔着茶盖品茶,又可避免茶叶入口,整个喝茶过程既科学又艺术。

饮茶习惯是古老的巴蜀文化的一个重要内容。

成都人尤其爱喝茶,爱泡茶馆。一般来说,吃完早饭后便纷纷涌向茶馆。坐在茶馆中,茶客们可看川剧、听清音、遛鸟、打盹儿或者看看闲书、录像片,就是三两个人凑在一块儿摆龙门阵,不时还有掏耳朵的、擦皮鞋的、算命看相的游走其间,大家都逍遥自在,自得其乐,在这样的环境中会让你感受到群体体的亲和,也体会到成都茶馆的浓郁的地方特色。

饮茶习俗

一面面“食字大旗”迎风招展,在这些老巷子里能吃到较为地道的成都小食



川剧：

川剧是四川地方文化的一大特色。而成都则是川剧之乡。

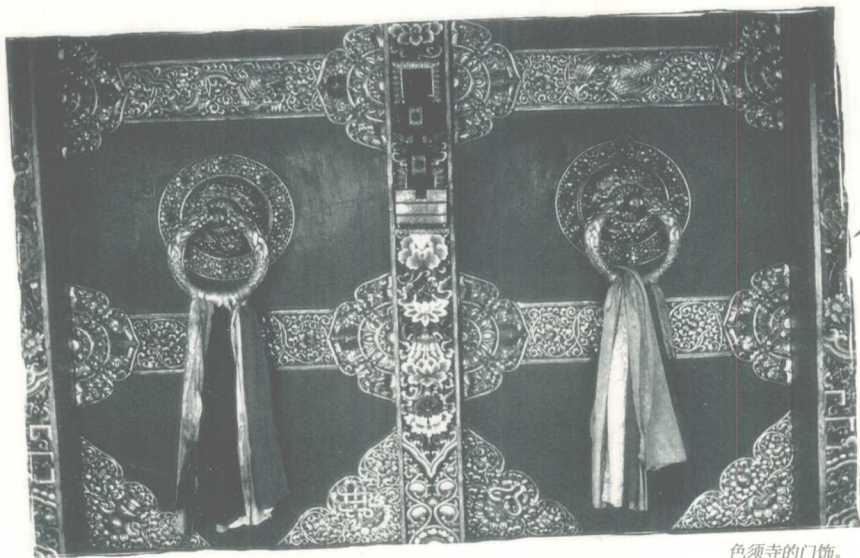
早在唐代就有“蜀戏冠天下”的说法。清代乾隆时在本地车灯戏基础上，吸收融会苏、赣、皖、鄂、陕、甘各地声腔，形成含有高腔、胡琴、昆腔、灯戏、弹戏五种声腔为一体的“川剧”。其中川剧高腔曲牌丰富，唱腔美妙动人，最具地方特色，也是川剧的主要演唱形式。

常见于舞台的剧目就有数百本，唱、做、念、打齐全，妙语幽默连篇，川剧中的“变脸”、“喷火”、“水袖”更是独树一帜，饮誉中外。

变脸：是川剧表演艺术的特殊技巧之一，它是揭示剧中人物内心思想感情的一种浪漫主义手法。变脸的手法大体上分为三种，它们是“抹脸”、“吹脸”、“扯脸”，此外，还有一种“运气”变脸。“变脸”的特技，现在甚至已被其它剧种所采用，还流传到海外去了。

其他民间艺术如扬琴、竹琴、相书、评书、皮影等都川味十足，有兴趣者应该慢慢一一细品。

现今全国最大的皮影收藏馆就是四川大学博物馆。



色须寺的门饰。

四川茶文化：

四川各地的地方节日：（不含少数民族节日）

节日名称	举行时间	举行地点
成都灯会	春节前后	成都青羊宫
成都花会	农历二月十五日	成都地区
望丛歌会	端午节	成都郫县一带
新津龙舟会	农历五月初五	新津
自贡恐龙灯会	春节前后	自贡地区
梓潼庙会	农历的二月和八月的初一至十五日	梓潼县一带
新都桂花会	中秋节前后	桂湖
彭州牡丹会	农历三月初三	彭州
龙泉驿桃花会	三月中旬左右	成都东郊的龙泉花果山风景区
都江堰放水节	清明节	都江堰市