

东走西走

春 Spring
夏 Summer
秋 Autumn
冬 Winter

玩转四川

自助旅游指南

The Handbook of Self-tour

四川省旅游宣传促进中心 编

四川出版集团 · 四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

东走西走玩转四川/四川省旅游宣传促进中心编. —成都: 四川科学技术出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5364-6960-0

I. ①东… II. ①四川… III. ①旅游指南—四川省
IV. ①K928. 971

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第228751号

东走西走玩转四川 TOURING SICHUAN

四川省旅游宣传促进中心 编

责任编辑 李 红
装帧设计 蓝色印象
责任校对 苏晓宁
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团
成都市三洞桥路12号
成品尺寸 210mm×130mm
印 张 6.00
字 数 210千
印 刷 四川印刷制版中心有限公司
版 次 2010年1月第一版
印 次 2010年1月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5364-6960-0
定 价 29.80元

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 如本书有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书, 请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路12号 电话/(028) 87734035

邮政编码610031 网址: www.sckjs.com

东走西走

四川省旅游宣传促进中心 编

TOURING SICHUAN

The handbook of Self-tour

冬

Winter

玩转四川

自助旅游指南

四川出版集团·四川科学技术出版社 成都

自在漫步 平静呼吸

Strolls to breathe tranquility comfortably

四川是一个可以毫无顾忌“东走西走”的地方；四川是一个一年四季都可以“玩转”的地方。无论寒暑，亦无论舟车或徒步，在这里信马由缰、率性而为地行走，优游恬淡地呼吸，成了四川这个内陆省份，最具特色的旅游常态和天然优势。

以成都为圆心，东南西北，春夏秋冬，无论你向哪一个方向出发，都会有不一样的自然风光和人文景致在等着你……

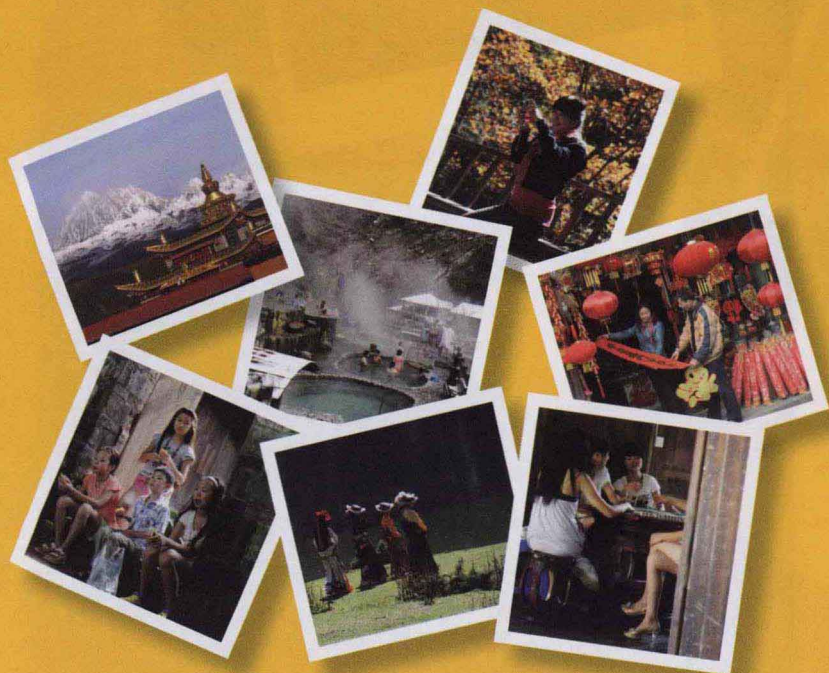
这么好“玩”的地方，怎么会怪异的在词典里留下个“乐不思蜀”的成语呢？

想当年，蜀国后主刘禅被司马昭裹挟到洛阳，整日花天酒地的混着。一日司马昭问刘禅：“颇思蜀否？”刘禅连忙答道：“此间乐，不思蜀。”活脱脱一副苟且之相，为后人耻笑，留下个“乐不思蜀”的不堪成语，谬传千年。刘禅真的“不思蜀”？或者不敢言“思”？想必，落入他人之手，身陷囹圄的亡国之君，抑或竟不知何以为“乐”了吧。由此可见，刘禅“乐不思蜀”非蜀地不美不乐而不思，实不敢思也。

话题扯得远了，还是回到这本《东走西走玩转四川》书上来。

据说，在绘画上，东西方或各自采取了散点透视和焦点透视的构图技法。构图技法的不同并没有妨碍各自对绘画艺术的认知与表达。我以为这本《东走西走玩转四川》自助旅游的指导性小册子的主体结构，就是采取了散点透视的技法来架构的。

四川是一个大省，四十多万平方公里的面积略小于法国，八千多万人口与德国相当。基于四川自身盆地与盆周的物候地理条件、各个民族文化习与俗的差异性，以及省内旅游产品的多样性，这样一个大省的旅游信息，要在这么一本小书里，用焦点透视的技法，像教科书一般条分缕析、层层递进地对全省的旅游资源进行系统铺陈，就很难为作者了。



本想把“冰雪世界的温柔”单列一章时，又不得不兼顾“感动的早春”；本想把“花花世界”一般“川西高原最美的季节”展示给读者，又不得不把“清凉的天府”和盘托出；殊不知“五彩的秋日童话”又接踵而至……

因着四川旅游资源的本来的丰富、多元与星散，又囿于本书的篇章所限，作者的笔触顺势而为地“东走西走”，不是用线来穿，而是用盘来盛，把“天府之国”的旅游资源、旅游产品和旅游的诸种要素，这一粒粒珍珠，盛入以成都为圆心的一个盘中，呈现给读者，不啻为这本小书，恬阔自在，随遇而安的风格。这恰恰又与四川人不拘泥于程式、率性自然的性格特征相契合。看得出，作者同样是以一个旅行者自在地漫步，平静地呼吸的心态，来编写这本图文并茂、实用很强的自助旅游小册子的，尽管它定位于“指南”但是读起来却是轻松不累，好看好玩。

“乐不思蜀”的刘后主，无论如何也是找不到我们这种心境的，只因为他实在是不能自在地漫步和平静地呼吸，我们却能。

丁大镛
2009年11月

目录

最温柔的冰雪世界 006

成都·西岭雪山	010
乐山·峨眉山	013
眉山·瓦屋山	018
阿坝·九寨沟	021
甘孜·海螺沟	024
雅安·周公山	028
绵阳·罗浮山	031
遂宁·中国死海	034

感动在早春 036

南充·阆中古城	040
自贡·迎春灯会	045
雅安·上里古镇	047
凉山·西昌	050
攀枝花	054

花花世界 058

成都·花舞乡间	064
甘孜·丹巴	067
德阳·绵竹	071
广元·三国故道	074
攀枝花·格萨拉	078
康定·木格措	083
资阳·安岳石刻	086
南充·锦绣嘉陵	089

川西高原最美的季节 094

阿坝·若尔盖	098
阿坝·红原草原	101
阿坝·四姑娘山	105
康定·塔公	109

甘孜·道孚	112
阿坝·松潘	115
阿坝·黄龙	118
甘孜·稻城	122

盛夏天府的清凉地 126

成都·都江堰	130
成都·古镇	134
眉山·柳江	137
广安·华蓥山	140
达州·五峰山	143
泸州·张坝桂圆林	145
宜宾·蜀南竹海	148
广元·曾家山	151
凉山·泸沽湖	154

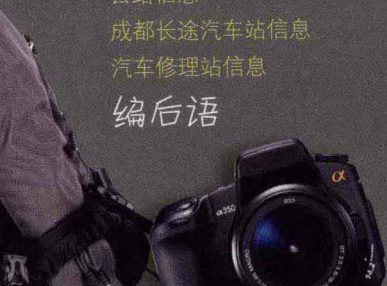
五彩的秋日童话 160

阿坝·松坪沟 叠溪海子	164
阿坝·米亚罗	166
阿坝·达古冰川	169
雅安·东拉山	172
雅安·夹金山(神木垒)	175
甘孜·新都桥	178
巴中·光雾山	182
广元·唐家河	186

自助游信息索引 188

四川省各地市州旅游咨询	188
航空信息	188
列车信息	189
公路信息	189
成都长途汽车站信息	190
汽车修理站信息	191

编后语 191



最温柔的 冰雪世界

The Handbook of Self-tour



泡温泉



雪景

巍峨的昆仑山脉和延绵的秦岭山脉为四川盆地阻挡了南下的寒流，让身处内陆的四川没有了冬日里的严寒，即便在海拔2500米左右的地方最低气温也不过 -10°C 。所以这里冬日是温暖的，在此可以甩掉厚重的冬装，轻盈地奔跑在这片温柔的冰雪世界中。



玩雪

不容错过的精彩体验

❑ 冬日的九寨沟是一个被凝固的童话世界，白雪映衬下波光粼粼的海子散发着摄魂的幻彩。

❑ 置身在热腾腾的温泉里，看寒山一派银装素裹，感受雪花拂面的清凉，这才是泡温泉的绝佳感受。

❑ 身着单衣，轻盈的穿行于林海雪原间是四川滑雪场与北方雪场最大的不同。

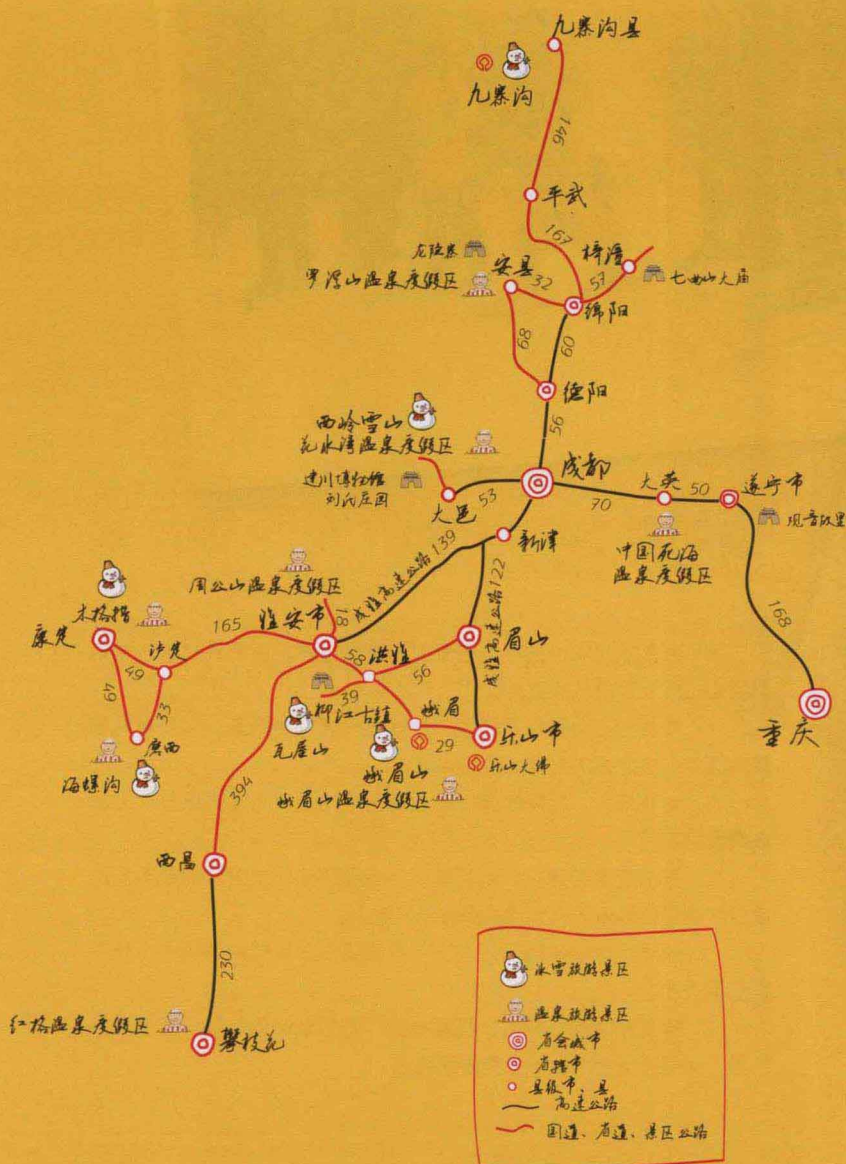
❑ 雪山下围着篝火，吃着烤肉，喝着烧酒，半酣时跳起热烈的锅庄，感受让快乐飞出胸膛的那种畅快淋漓。

❑ 从热气球中俯瞰西岭雪山，看层层白雪将陡峭嶙峋的山体变得舒缓柔和。

❑ 骤雪初晴的九寨沟，积雪掩盖了曾经杂乱的足迹，周围寂静空灵，如同维纳斯新生一般美丽而纯洁。

最温柔的冰雪世界

导游图



精选线路

南国冰雪之旅

成都—大邑，游览安仁古镇、建川博物馆—西岭雪山，走进南国冰雪世界，参加各种雪上体验活动，还可以品尝烧烤，泡温泉。

银装佛国之旅

成都—乐山，游览乐山大佛、乌尤寺—峨眉山，游览山中景区和金顶，感受素妆佛国的纯净和庄严，到滑雪场和冰雪亲密接触，可以品烧烤、泡温泉。

冰川温泉之旅

成都—泸定，游览泸定桥—海螺沟，游览全球维度最低的冰川，远眺蜀中第一山—贡嘎，与亿万年前冰川亲密接触，可以泡雪山温泉—雅安蒙顶山，体验中华茶文化；游览碧峰峡，与大熊猫亲密接触。

童话雪国之旅

从成都乘飞机到九黄机场，游览童话世界九寨沟、九寨天堂、松潘古城，乘飞机返回。

行前准备：

1. 天气

出行前首先进行天气查询 (www.nmc.gov.cn)，如有可能，最好选择雨（雪）后初晴时间出行。

2. 服装及装备

准备可应对 -10°C 的防寒服和手套；鞋子最好是高帮、防水的，最好能装备（或租用）防滑钉（钢制，可以捆在鞋上），既可以防止意外滑倒又能够节省大量体力。另：护目镜、手杖、旅行雨衣也十分必要。

3. 药品

峨眉山和海螺沟的海拔较高，容易出现高原反应，一小罐氧气和一盒红景天（上高原前）能帮你减轻高原反应。另：润肤膏、防晒霜必备，黄连素和感冒药必备。

4. 车辆

冰雪路自驾，一般轿车最好自备轮胎链条。出行前检查车辆防冻液。

西岭雪山旅游网: www.xiling.cn
咨询电话: 028-88302036
投诉电话: 028-88218236

成都·西岭雪山

成都的锦绣屏风

杜甫著名诗句“窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船”中的“西岭”便是这里了，西岭雪山距成都仅120公里。滑雪场海拔2200~2400米，是中国南方目前规模最大、设施最好的大型高山滑雪场、雪上游乐场。

门票:40 元/人(淡季)、120 元/人(旺季)、160 元/人(黄金周元旦及春节); 交通索道:60元/人(往返); 观景索道:80元/人(往返); 交通车: 60元/人(往返); 另: 所有雪上娱乐项目都要单独收费。



自驾游程

成都—成温邛高速—大邑—西岭雪山，全程路况良好120公里，约需2.5小时车程。

沿途旅游资源丰富，沿线可游览鹤鸣山、建川博物馆、刘氏庄园、平乐古镇等景区。

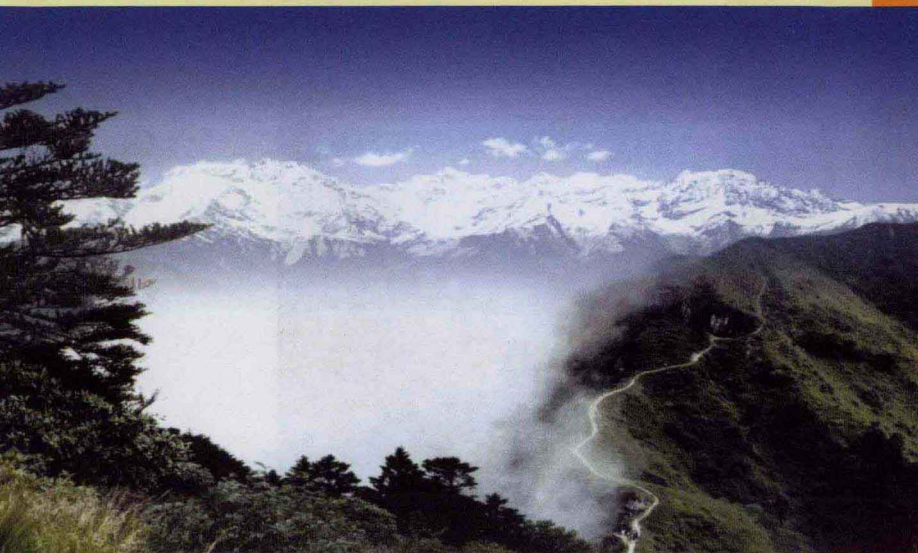


背包自助

成都新南门客运中心乘班车直达西岭雪山，班车时间有上午9:00、9:30、10:30，回程为15:30，票价是25.50元/人。也可到成都金沙汽车站乘班车直达西岭雪山，班车时间是上午8:30，返回是下午2:00，票价是28元/人。

精彩看点

- 一边云雾升腾，一边翠绿如墨的**阴阳界**，是西岭雪山冬日里最具特色的景观。
- **日月坪**，因常见日月同辉而得名，此处可将云海、日出、佛光尽收眼底。



- 安仁古镇“刘氏庄园”深院高墙内的小姐绣楼，活脱脱就是个“监狱”！
- 建川博物馆内的抗战纪念馆、汶川地震纪念馆等，都是以民间的视角展示历史。除了震撼就是钦佩！

好好玩

- 西岭雪山有20多个雪地游乐项目，即使不会滑雪的你也能充分体验冰雪运动的畅快淋漓。
- 西岭雪山下的花水湾温泉是你玩雪后的最佳选择。
- 坐着“滑竿”颤颤悠悠穿行在林海雪原中，你一定得试一下当“座山雕”的感觉。

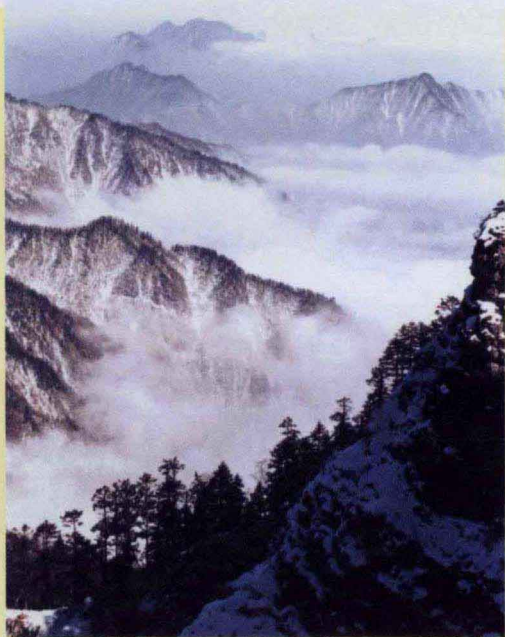


美食情报

冷水鱼 花水湾迎宾饭店，花水湾路边，主营家常菜，特色野菜等，人均消费30元左右。

火锅鱼、火锅兔 花水湾茂





盛饭店，花水湾路边，主营家常菜，人均消费30元左右。

蹄花炖鸡 悦来镇的凹凸园，悦来镇路边，主营家常菜，人均消费20元左右。

羊肉汤锅 悦来镇的周羊肉，位于悦来镇里，主营羊肉系列，人均消费50元左右。

家常连锅 大邑的赵连锅，大邑东门，到大邑城内打听即可，主营家常菜，物美价廉，人均消费20元左右。

白果炖鸡 大邑的周鸡婆，大邑西桥边，人均消费30元左右。

荤豆花 大邑西门，大双公路边，主营家常菜，人均消费30~50元。

特产搜索

大邑“唐场豆腐乳”，早在清咸丰年间就被誉为“四川一绝”。带回家试试，你的饭量肯定见长。

住宿推荐

花水湾温泉宾馆

☎电话：028-88391388

花水湾樱花宾馆

☎电话：028-88390488

西岭雪山山地度假酒店

☎电话：028-88309068

华岭山庄

☎电话：028-81120726

交通度假村

☎电话：13908211067



乐山·峨眉山

峨眉山旅游网: www.ems517.com
联系电话: 400-8196-333
投诉电话: 0833-5533355

梵音佛光下的隽秀

北纬30°，地球上最神秘的地带，有着无数的不解之谜。而以“天府之国”著称的中国四川盆地，是世界上处于北纬30°古文明发祥地唯一没有被沙漠化的地区。峨眉山，位于北纬30°，四川盆地西南，因两山相峙，形如“蛾眉”而得名。其三峰耸立，绝壁临天，古往今来，3077米的金顶一直被人们称为天堂的阶梯。特别是每年的“冰雪温泉节”，能让游人们尽尝“雪域温泉两重天”的畅快。

门票：150元/人（旺季）、90元/人（淡季，12月15日至次年1月14日）；景区内的交通车和索道都要收费。

自驾游程

成都—成雅高速—青龙—成乐高速—乐山—峨眉山，全程路况良好，158公里，约2小时车程。沿途一线可到乐山品美食，游玩乐山大佛景区、沙湾郭沫若故居。

背包自助

成都新南门客运中心乘班车直达峨眉山，各类空调车从7:00~18:00每隔20分钟一班，票价是43.00元，约需2个小时车程。



精彩看点

- 峨眉山金顶上的四面十方普贤金像是世界上最高的金佛，也是第一个十方普贤的艺术造型。通高48米，总重量达660吨，金佛设计完美，工艺流畅，有极高的文化价值和观赏审美价值，是海峡两岸艺术家心灵的碰撞及智慧的结晶。
- 低山景区总是薄雾轻锁，但依然如夏日般满目苍翠，伏虎寺、报国寺、万年寺香火鼎盛。
- 海拔2000米以上，就进入了雪域世界。晶莹剔透的冰枝、银光闪烁的树挂、斑斓夺目的山峰，仿佛琼楼玉宇，仙境一般。冰雪覆盖在不同的植物上，千姿百态。
- 海拔2400米的雷洞坪滑雪场，人们纵情地打雪仗、堆雪人，乘狗拉雪橇，驾雪地飞碟在滑道中一泻而下直冲300多米的坡底。蹬着滑雪板穿行在森林中，体验激情四溢的高山滑雪，又是一番乐趣。



好好玩

- 滑雪，是冬季到峨眉山旅游最好的娱乐方式之一。
- 峨眉山灵猴是峨眉山的精灵，嬉闹顽皮、憨态可掬又极通人性，见人不惊，可与人相亲、与人同乐。猴区位于峨眉山清音阁、一线天至洪椿坪之间。
- 掩映在低山景区树木中的步行栈道，是修身养性的好选择，还可以了解儒、释、道的起源与融合。
- 泡温泉，练瑜伽是身心放松的最好选择。峨眉山泡温泉主要在红珠山宾馆、灵秀温泉酒店和峨眉山大酒店3处。价格在100~200元/人。其中红珠山的温泉感觉最好，当然价格也最贵。
- 在灵秀苑演艺中心可以观赏到体现峨眉山博大精深的佛教文化与武术文化为内涵的大型音乐歌舞表演。