

酷讯旅游
KUXUNEN
旅游书架

亲历者
新禧

整理心情 发现美景 寻找共鸣

带你体验四川最超值美景

《亲历者》编辑部 编著

践行有态度的旅行

四川 深度游 Follow Me

景区行程推荐 详细交通攻略 精选客栈、美食 精彩游记、故事

麻辣点评
热播微博
大尺寸手绘地图
精美+实用

- ▶ 探秘九寨沟黄龙，为相机安排一次艳遇
驰骋川西高原，感受别样的绚丽和优雅
- ▶ 峨嵋拜佛，青城问道，触摸佛道真谛
拜访诗圣武侯，见证古蜀文明
- ▶ 吃川菜、逛古街，享受天府之国的闲适

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

四川深度游 Follow Me / 《亲历者》编辑部编著. — 北京: 中国铁道出版社, 2013.3

(亲历者)

ISBN 978-7-113-16035-7

I. ①四… II. ①亲… III. ①旅游指南-四川省
IV. ①K928.971

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第020363号

书 名: 四川深度游 Follow Me
作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智
责任编辑: 娄建国
编辑助理: 杨 旭
版式设计: 东至亿美
责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮编: 100054)
印 刷: 北京精彩雅恒印刷有限公司
版 次: 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷
开 本: 720mm×880mm 1/16 印张: 15 字数: 280千字
书 号: ISBN 978-7-113-16035-7
定 价: 39.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部调换。

电话: 市电(010)51873170 路电:(021)73170(发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010)63549504 路电:(021)73187

四川深度游

践行有态度的旅行

Follow Me

《亲历者》编辑部 编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE





序言

旅行不就是看看吗？

旅行不就是放松吗？

如果你还在嘻嘻哈哈中走过一个个地方，那你是否还能持续地背起行囊？

旅行不是走马观花，旅行是一层境界、一种态度、一次洗礼。

这才是深度旅游。

在旅行中，我们享受人景相融，只闻花香，不争朝夕。但是善于发现、善于品味，你才能充分享受。

在旅行中，我们触摸时空幻境，借问英雄，唏嘘宿命。但是读懂历史、勇于探究，你才能思想无疆。

在旅行中，我们感悟生命真谛，填补匮乏，舞动心灵。但是乐于体验、肯于吃苦，你才能涤化心灵。

我们喜欢更深入的旅行，践行深度游，激发正能量，生命会因此而更精彩！

这套系列丛书以深度游为主旨，精选最具价值的旅游目的地，与读者分享旅行之本意。丛书引用了大量旅游亲历者的微点评，配备了精美而实用的景区手绘图，收集了丰富的资讯和攻略，期望能有效陪伴读者践行深度旅游之精髓。

如何使用本书

景区

精选四川40个最热门的景区，囊括四川旅游的精华部分。

微印象

精选微博及旅游网等旅游网站上旅行者对景区作出的真实点评，让读者对景区有一个初步的认识，确定旅游目的地。

基本信息

内容涉及门票价格、景区开放时间、最佳旅游季节、进入景区的各种交通方式等实用信息，有助于读者更好地为行程作准备。

景区星级

从美丽、人文、特色、刺激、休闲、浪漫六个方面对景区进行星级评定并进行综合评分，大致反映了景区的总体水平，让读者对景区有一个更全面的认识。

景区概述

用简洁、精炼的语言向读者介绍整个景区的大致情况，让读者对景区有一个整体认识。

图片

选取景区的代表性图片，图文结合，使版面更加美观，使读者对景区有更真实、直观的认识，阅读更轻松。

攻略

丰富、实用的景区信息，包含住宿、美食、购物、娱乐、景区内部交通、旅游注意事项等，囊括旅游的方方面面。



子景点

景区重点景点详细介绍，并配有实用攻略、贴士、网友点评等丰富的资讯。

景区示意图

详细标明了景区的出入口、游览线路、景点分布、景区配套设施等，极具参考价值，大部分为手工绘制，实用又耐看。

行程推荐

向读者推荐合理、实用的景区游览线路和日程安排，使整个游程更加科学、从容。

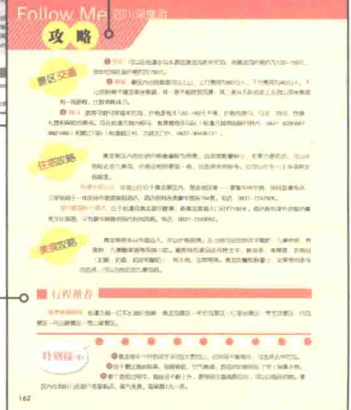


小贴士

马尔康位于四川省阿坝藏族羌族自治州马尔康市，是阿坝州州府所在地。马尔康市地处青藏高原东缘，是川西高原向四川盆地的过渡地带。马尔康市气候宜人，四季分明。马尔康市是四川省重要的交通枢纽，也是四川省重要的旅游城市。

攻略

马尔康市位于四川省阿坝藏族羌族自治州马尔康市，是阿坝州州府所在地。马尔康市地处青藏高原东缘，是川西高原向四川盆地的过渡地带。马尔康市气候宜人，四季分明。马尔康市是四川省重要的交通枢纽，也是四川省重要的旅游城市。



景区交通

九寨沟位于四川省阿坝藏族羌族自治州九寨沟县，是阿坝州州府所在地。九寨沟地处青藏高原东缘，是川西高原向四川盆地的过渡地带。九寨沟气候宜人，四季分明。九寨沟是四川省重要的交通枢纽，也是四川省重要的旅游城市。

住宿

九寨沟县位于四川省阿坝藏族羌族自治州九寨沟县，是阿坝州州府所在地。九寨沟县地处青藏高原东缘，是川西高原向四川盆地的过渡地带。九寨沟县气候宜人，四季分明。九寨沟县是四川省重要的交通枢纽，也是四川省重要的旅游城市。

美食

九寨沟县位于四川省阿坝藏族羌族自治州九寨沟县，是阿坝州州府所在地。九寨沟县地处青藏高原东缘，是川西高原向四川盆地的过渡地带。九寨沟县气候宜人，四季分明。九寨沟县是四川省重要的交通枢纽，也是四川省重要的旅游城市。

购物

九寨沟县位于四川省阿坝藏族羌族自治州九寨沟县，是阿坝州州府所在地。九寨沟县地处青藏高原东缘，是川西高原向四川盆地的过渡地带。九寨沟县气候宜人，四季分明。九寨沟县是四川省重要的交通枢纽，也是四川省重要的旅游城市。

娱乐

九寨沟县位于四川省阿坝藏族羌族自治州九寨沟县，是阿坝州州府所在地。九寨沟县地处青藏高原东缘，是川西高原向四川盆地的过渡地带。九寨沟县气候宜人，四季分明。九寨沟县是四川省重要的交通枢纽，也是四川省重要的旅游城市。

注意事项

九寨沟县位于四川省阿坝藏族羌族自治州九寨沟县，是阿坝州州府所在地。九寨沟县地处青藏高原东缘，是川西高原向四川盆地的过渡地带。九寨沟县气候宜人，四季分明。九寨沟县是四川省重要的交通枢纽，也是四川省重要的旅游城市。



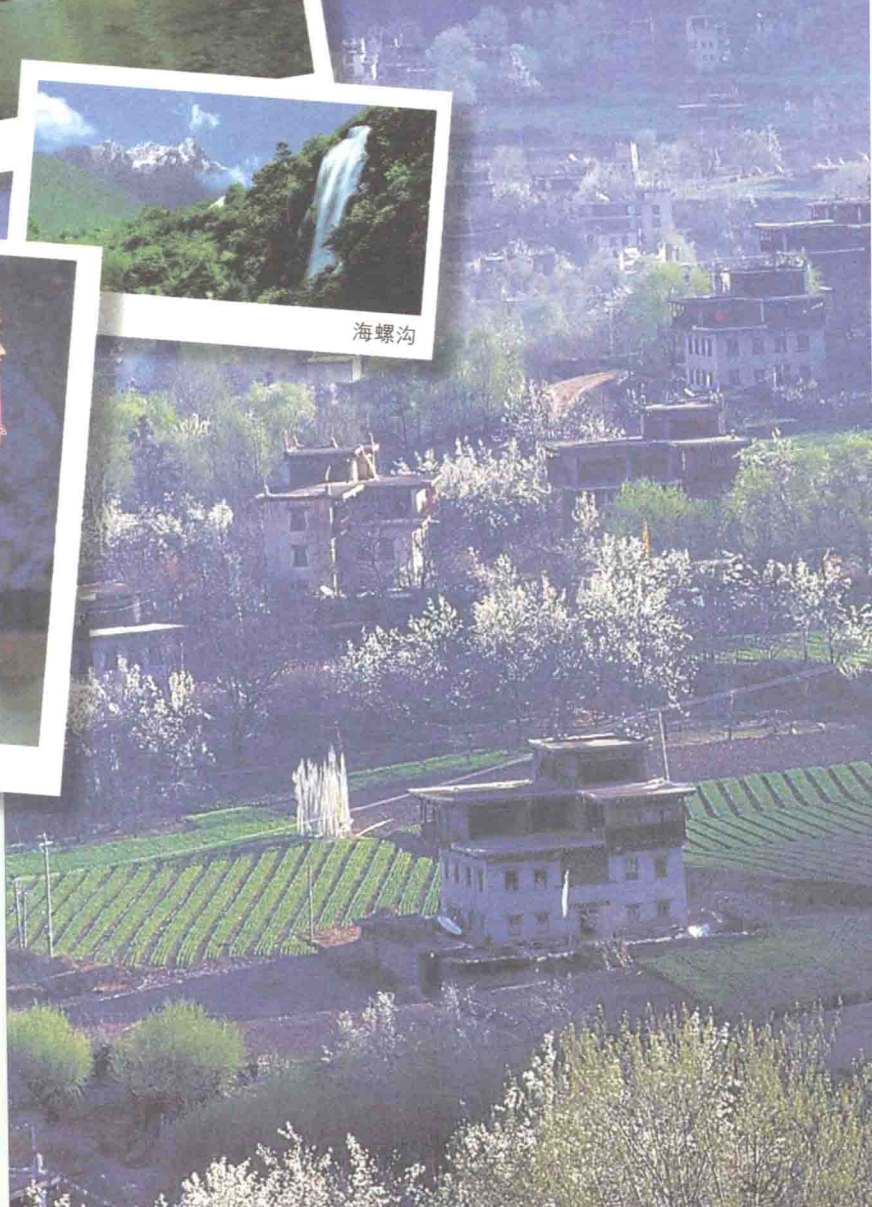
稻城亚丁三神山



海螺沟



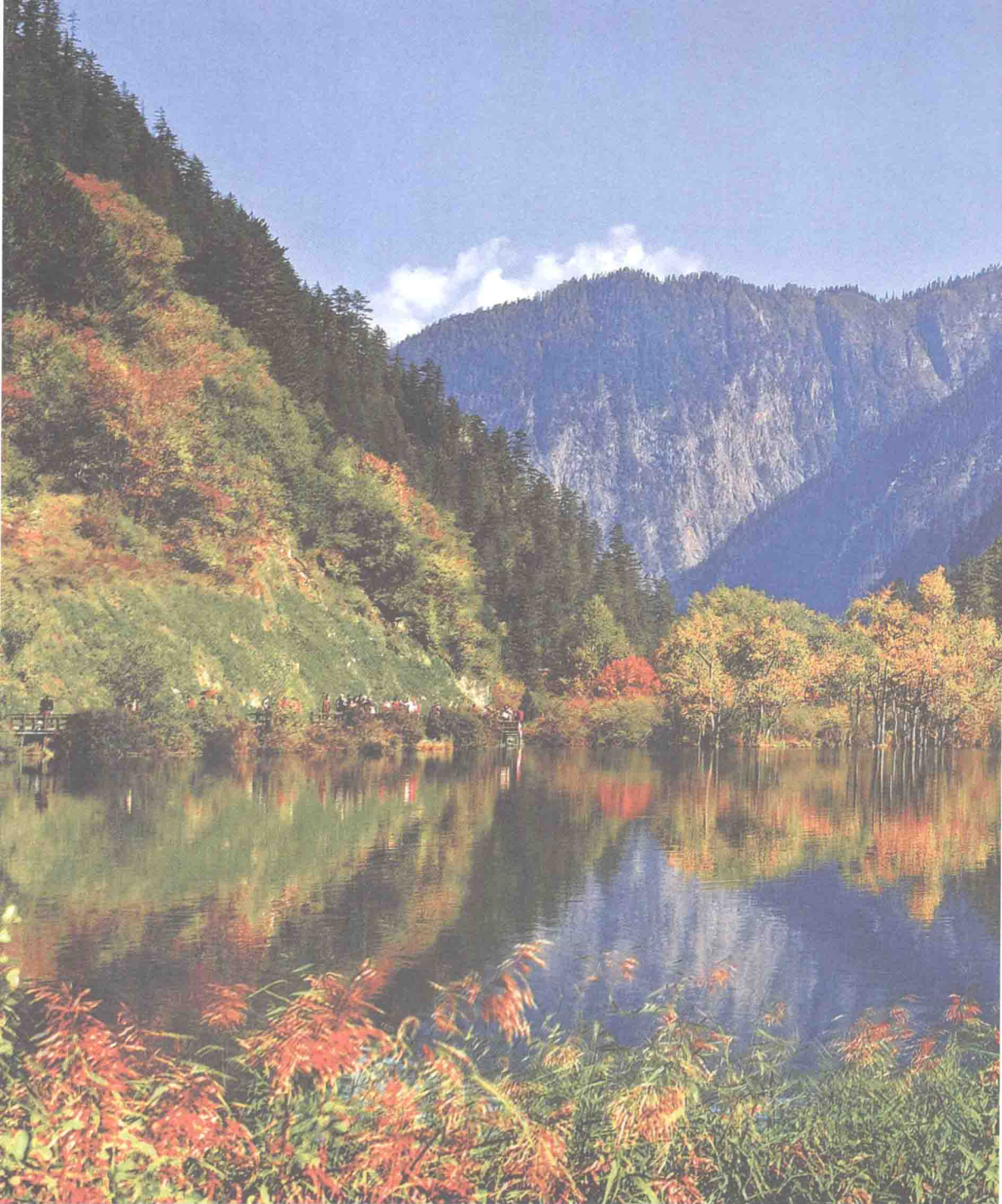
丹巴美女



探秘大美川西

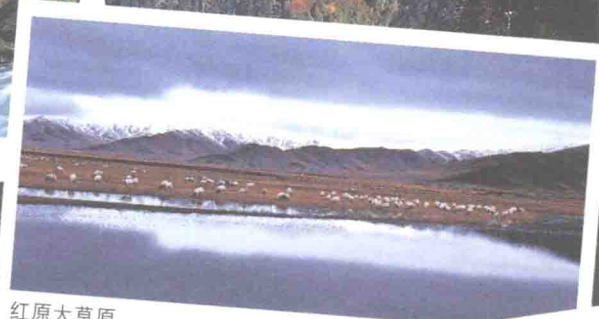
川西不仅有震撼人心的壮丽风光，还有独特的人文风情。在川西，你可以去稻城亚丁朝拜三神山，去海螺沟看冰川泡温泉，去四姑娘山徒步探险，去康定听不老的情歌，去德格倾听格萨尔王的故事，去丹巴看碉楼藏寨、邂逅嘉绒美女……







米亚罗



红原大草原



九曲黄河第一湾

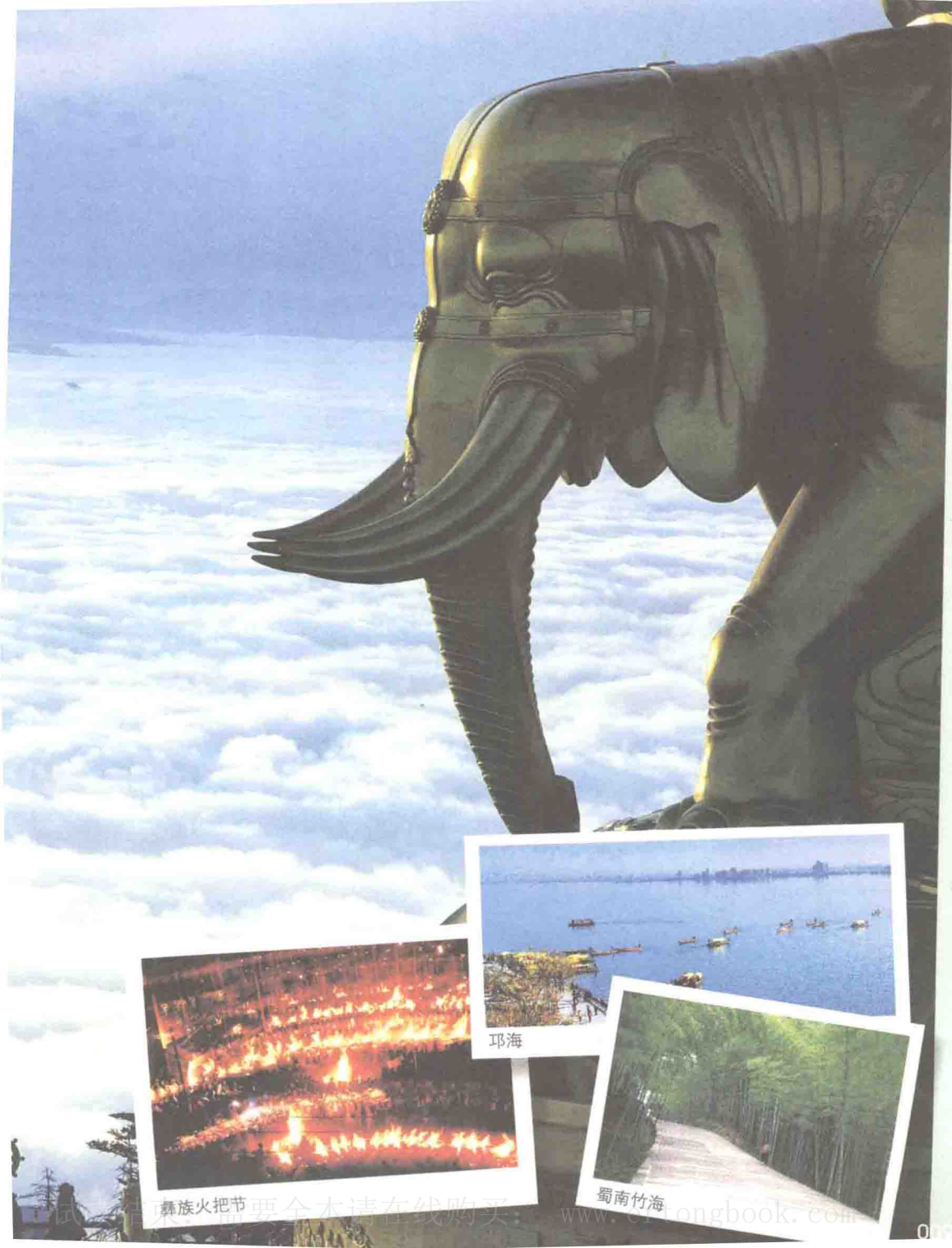
大九寨环线的色彩盛宴

来到大九寨环线，如同置身于一个美轮美奂的色彩王国。九寨、黄龙那透明见底的高原海子，水色各异，涟漪多彩，四季可赏；金秋时节，米亚罗“万山红遍，层林尽染”，红原大草原，金黄壮美；夕阳西下，黄河第一湾泛着红色的粼光，如诗如画……

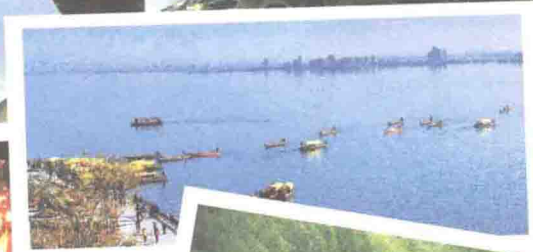


川南山水 度假天堂

行走于川南的山水之间，独享自然美景也是休闲度假的不错选择。登抵佛教圣地峨眉山，品味禅道精髓；漫步“月城”西昌，同赏邛海明月，共度彝族火把节；走进蜀南竹海，呼吸大自然的味道，感受宜人天然氧吧……



彝族火把节



邛海



蜀南竹海



武侯祠



剑门关

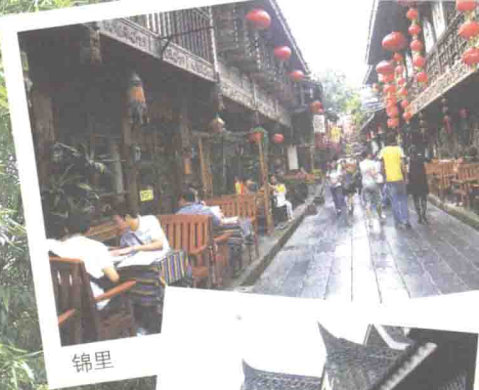
蜀中三国遗迹多

四川是全国“三国”遗址保存最多、“三国”文物最丰富、“三国”人物传说最多的地区之一。这里有刘备兴蜀的根据地，这里有蜀汉将军、丞相的墓祠，这里有诸葛亮六出祁山的剑门蜀道，这里有张飞驻守的阆中古城……

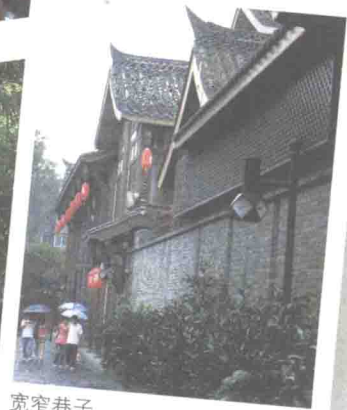


成都的茶馆和饭馆

成都这“天府之国、美食之都”，是慢生活的代表，是吃货的天堂。逛和成都街头，不难发现此地茶馆和饭馆之多，多到让人无处可躲。无论是公园竹林中的茶馆或是河边的露天茶铺，还是装修精致的高档茶馆，你随时可以坐下来品一杯茶，晒一晒太阳，看看匆匆来往的行人，享受一个安详的午后。入夜则可觅一韵味十足馆子，美美吃上一顿。

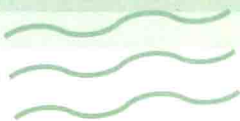


锦里



宽窄巷子





目录

contents

了解四川的8个关键词 014-017

- 天府之国
- 古蜀文明
- 川菜
- 川剧变脸
- 摆龙门阵
- 蜀道
- 康巴藏区
- 火把节

领会四川风情的8种风物 018-021

- 茶馆
- 麻将
- 担担面
- 凉粉
- 大熊猫
- 川酒
- 川药
- 蜀锦

PART 1 022-073 成都及周边

武侯祠	024
杜甫草堂	029
金沙遗址博物馆	034
宽窄巷子	038
城市资讯：成都	042
黄龙溪古镇	044
都江堰	049
青城山	054
西岭雪山	060

安仁古镇	065
三星堆博物馆	070

PART 2 074-133 川藏公路

碧峰峡	076
海螺沟	081
塔公草原	087
新都桥	091
城市资讯：康定	095
理塘寺	096
稻城亚丁	099
措普沟	106
伍须海	110
四姑娘山	114
丹巴	122
德格	127
五明佛学院	131

PART 3 134-169 阿坝地区

米亚罗红叶	136
马尔康	140
红原	145

九曲黄河第一湾	150
郎木寺	153
黄龙	158
九寨沟	163

PART 4 170-185

凉山地区

螺髻山	172
邛海和泸山	176
城市资讯：西昌	181
凉山火把节	183

PART 5 186-213

川东南

乐山大佛	188
峨眉山	193
蜀南竹海	200
石海洞乡	207
城市资讯：宜宾	212

PART 6 214-233

川东北

剑门蜀道	216
光雾山	221
阆中古城	226
邓小平故居	231
附录	234

示意图目录

武侯祠	027
杜甫草堂	030
金沙遗址博物馆	035
宽窄巷子	040
成都城区	042
黄龙溪古镇	046
都江堰	051
青城山	056
西岭雪山	062
安仁古镇刘氏庄园	067
三星堆博物馆	072
碧峰峡	078
海螺沟	082
稻城亚丁	100
措普沟	108
伍须海	112
四姑娘山	116
丹巴	124
德格	128
米亚罗风景区	137
马尔康	142
红原	146
郎木寺周边	154
黄龙	160
九寨沟	166
螺髻山	174
邛海和泸山	178
乐山大佛	190
峨眉山	194
蜀南竹海	202
石海洞乡	208
剑门关	219
光雾山	224
阆中古城	227

了解四川的 8个关键词



1 天府之国

四川被称为“天府之国”乃是因为天府原是一个官职，他是为“天子”掌握“府库”的官员，主要掌管人间珍宝。后来，秦朝时蜀国“省长”李冰及其子二郎修建了都江堰水利工程之后，有了成都平原的富庶，从而变成了中央王朝的主要粮食供给基地和赋税的主要来源。再加上盆地在冷兵器时代具有易守难攻的特殊战略地位，因而避免了历史上很多次战争的破坏，得到了一个相对安定的社会环境。

历史上许多有眼光的战略家，如张良、诸葛亮等都把四川当做可以立国的根基之地。唐朝中期和晚期，关中发生战乱时，唐玄宗和唐僖宗都是选列四川成都避乱。60多年前的抗日战争，蒋介石更是应了一句谶语“胜不离川，败不离湾”。三国时候，刘备率一支打打逃逃的乌合之众，却能够保全实力，在蜀地三分天下，莫不与四川这个独特的地理位置有关。

2 古蜀文明

古蜀文明是指从远古时期到春秋时期早期，产生于我国今四川地区（包括四川省和重庆市等地）不同于中原文明却又与中原文明有着千丝万缕关系的古文明。史前古城址群、三星堆遗址、金沙遗址和战国船棺墓葬共同构建了古蜀文明发展演进的4个不同阶段。

三星堆遗址是一处距今5000~3000年左右的古蜀文化的一部分（考古发现约在2500~前1700年的宝墩文化是古蜀文化的起源，而三星堆遗址则为其一部分），出土的大量精美文物将辉煌的古蜀文明真实而又让人匪夷所思地展现在我们面前。三星堆遗址及其出土文物有许许多多的神秘之处，世界各国的考古专家争论了半个多世纪，仍有许多千古之谜至今难以破译，以至不少外国媒体称三星堆遗址是来自“外星人”的文化。

金沙遗址是在沉睡了3000年之后被发掘出来，“一醒惊天下”，其太阳神鸟环十分绚丽。金沙遗址再现了古代蜀国的辉煌，复活了一段失落的历史，揭示了一个沉睡了3000多年的古代文明。



3

川菜

川菜是我国八大菜系之一。它取材广泛，调味多变，菜式多样，口味清鲜醇浓并重，以善用麻辣著称，由筵席菜、大众便餐菜、家常菜、三蒸九扣菜、风味小吃等5个大类组成一个完整的风味体系。

川菜分3个派系，分别是以川西成都乐山为中心的上河帮、川东重庆为中心的下河帮和以川南自贡为核心的小河帮。川菜中的高档精品菜基本集中在上河帮蓉派，常常用于比喻厨师厨艺最高等级的“开水白菜”便是成都川菜登封造极的菜式。小河盐帮菜以麻辣味、辛辣味、甜酸味为三大类别，代表菜有水煮牛肉、火鞭子牛肉、冷吃兔、富顺豆花等。下河帮川菜大方粗犷，以花样翻新迅速、用料大胆、不拘泥于材料著称，俗称江湖菜，代表作有酸菜鱼、毛血旺、口水鸡等。

川菜还享有“一菜一格，百菜百味”之美誉，以味多、味美及其独特的风格，赢得国内外人们的青睐，许多人发出“食在中国，味在四川”的赞叹。



4

川剧变脸

变脸是运用在川剧艺术中塑造人物的一种特技，是揭示剧中人物内心思想感情的一种浪漫主义手法。相传“变脸”是古代人类在面对凶猛野兽的时候，为了生存，把自己脸部用不同的方式勾画出不同形态，以吓跑入侵的野兽，川剧把“变脸”搬上舞台，用绝妙的技巧使它成为一门独特的艺术。

变脸的手法大体上分为3种：抹脸、吹脸、扯脸，此外，还有一种运用气功变脸的方法，但已无人运用。抹脸是将化妆油彩涂在脸的某一特定部位上，到时用手往脸上一抹，便可变成另外一种脸色。“吹脸”只适合于粉末状的化妆品，演员会在动作的掩护下将粉末扑在脸上，变成另一种颜色的脸。“扯脸”比较复杂，需事先将脸谱画在一张一张的绸子上，剪好，每张脸谱上都系一把丝线，再一张一张地贴在脸上。

川剧的变脸绝技着实让人匪夷所思：一张脸刹那间可以变幻出14张之多，真是值得惊叹的事情。

