藏羚羊旅行指南

# 四川·重庆自助游

超多美图！全彩印刷！
最美的旅行指南书！
**坚持出版前由作者亲自踩线更新**

藏羚羊自助游系列

上海唐玛城邦咨询有限公司北京分公司 编著



海峡书局股份有限公司
Straits Multi-Media Inc.

需要全本请访问 www.ertongbook.com

藏羚羊自助游系列

# 四川·重庆 2012-2013版 自助游



上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著

海峡书局股份有限公司

# 电子书版权页

**书名：四川重庆自助游**
编著者：藏羚羊旅行指南编辑部
责任编辑：庄鸿
纸书出版者：人民邮电出版社
电子书出版者：海峡书局股份有限公司
地址：福州华林路 155 号新华兴联合广场 A 座 5F　邮编：350003
电话：0591-88602255
出版日期：2013 年 7 月
电子书定价：34.86

**电子书设计制作：**海峡书局股份有限公司
排版：藏羚羊旅行指南编辑部
地址：福州华林路 155 号新华兴联合广场 A 座 5F　邮编：350003
电话：0591-88602255

**电子书载体：**
档案格式：PDF
档案内容：文字+图片
阅读软件：Adobe Reader 等

版权所有，侵权必究。

# 目录


四川重庆印象 …… 11
四川重庆美食 …… 23
特色四川重庆 …… 27
路线推荐 …… 35

**话说四川 …… 44**
精彩四川 …… 46
历史 …… 47
地理 …… 48
政区 …… 49
民族 …… 49
语言 …… 50
名人 …… 51
戏剧和其他 …… 51
地图与书籍 …… 53

**旅行计划 …… 54**
旅行季节 …… 56
预算建议 …… 56
交通 …… 57
住宿 …… 59
餐饮 …… 60
特产 …… 60
其他实用信息 …… 62

**成都地区 …… 64**
成都地区必游 …… 66
解读成都地区 …… 70
政区 …… 71
预算 …… 71
旅行季节 …… 71
交通 …… 74
住宿 …… 80
餐饮 …… 82
特产 …… 86
其他实用信息 …… 86





成都市区 …… 91
大慈寺 …… 92
塔子山公园 …… 92
文殊院 …… 92
成都永陵博物馆 …… 94
青羊宫 …… 94
人民公园 …… 95
百花潭公园 …… 95
杜甫草堂 …… 96
望江公园 …… 96




需要全本请访问 www.ertongbook.com




武侯祠 …… 96
动物园 …… 98
昭觉寺 …… 98
建议行程 …… 98

**成都周边 …… 99**
石经寺 …… 100
洛带古镇 …… 100
黄龙溪 …… 102
老君山 …… 103
梨花沟和云顶石城 …… 104
朝阳湖风景区 …… 105
天台山国家森林公园 …… 106
刘氏庄园博物馆 …… 109
西岭雪山 …… 109
火井镇 …… 110
望丛祠 …… 111
九龙沟 …… 111
罨画池公园 …… 112
都江堰水利工程 …… 114
青城山 …… 116
龙池森林公园 …… 120
虹口 …… 120
龙门山风景区 …… 121
宝光寺 …… 126
建议行程 …… 127

**阿坝 …… 128**
**阿坝必游 …… 130**
**解读阿坝 …… 134**
预算 …… 138
出行指南 …… 138
交通 …… 140
住宿 …… 142
餐饮 …… 142
特产 …… 142
其他实用信息 …… 142

**汶川 …… 143**
交通 …… 144
住宿 …… 144
餐饮 …… 144
其他实用信息 …… 144
卧龙熊猫自然保护区 …… 145
三江生态风景区 …… 146

**小金 …… 147**
交通 …… 148
四姑娘山 …… 149
巴朗山风景区 …… 153
夹金山景区 …… 153
**茂县 …… 155**
交通 …… 156
住宿 …… 156
餐饮 …… 156
其他实用信息 …… 156
叠溪海子 …… 157
黑虎羌寨 …… 158
建议行程 …… 158

**松潘 …… 159**
交通 …… 160
住宿 …… 160
餐饮 …… 160
黄龙风景区 …… 161
二道海 …… 166
建议行程 …… 166

**九寨沟 …… 167**
交通 …… 168
住宿 …… 168
餐饮 …… 168
九寨沟风景区 …… 169
建议行程 …… 174

**理县 …… 175**
交通 …… 176
住宿 …… 176
米亚罗镇实用信息 …… 176
米亚罗红叶风景区 …… 177
古尔沟神峰温泉 …… 177
桃坪羌寨 …… 178
甘堡藏寨 …… 179
毕棚沟原始生态景区 …… 179
鹧鸪山 …… 180

**红原 …… 181**
交通 …… 182
住宿 …… 182
餐饮 …… 182
瓦切塔林 …… 182

麦洼寺 …… 182

**黑水 …… 183**
交通 …… 184
住宿 …… 184
餐饮 …… 184
建议行程 …… 184
卡龙沟景区 …… 185
达古冰川 …… 186
奶子沟彩林谷 …… 186
色尔古藏寨 …… 186

**阿坝县 …… 187**
交通 …… 188
住宿 …… 188
餐饮 …… 188
建议行程 …… 189
年保也则 …… 189
郎依寺 …… 190
各莫寺 …… 190
格尔登寺 …… 190
查理寺 …… 190
下阿坝林区风光 …… 190

**若尔盖 …… 191**
交通 …… 192
住宿 …… 192
餐饮 …… 192
九曲黄河第一弯 …… 193
索克藏寺 …… 194
热尔大草原 …… 194
降扎温泉 …… 195
铁布梅花鹿自然保护区 … 195
郎木寺 …… 196

**川西地区 …… 198**
**川西地区必游 …… 200**

**解读川西地区 …… 208**
预算 …… 211
旅行季节 …… 211
交通 …… 214
住宿 …… 214
餐饮 …… 214
特产 …… 214
其他实用信息 …… 214

**雅安 …… 215**
交通 …… 216
住宿和餐饮 …… 216
上里古镇 …… 217
蒙顶山 …… 218
芦山龙门溶洞 …… 219
建议行程 …… 219

**泸定县 …… 221**
交通 …… 222
住宿和餐饮 …… 222
贡嘎山 …… 223
二郎山 …… 224
海螺沟冰川森林公园 … 225
泸定铁索桥 …… 227
燕子沟 …… 227
南门关沟 …… 228
建议行程 …… 228

**康定县 …… 229**
交通 …… 230
住宿 …… 230
餐饮 …… 230
二道桥温泉 …… 231
跑马山风景区 …… 231
木格措风景区 …… 231
塔公草原 …… 233
塔公寺 …… 233
新都桥 …… 234
建议行程 …… 236

**丹巴县 …… 237**
交通 …… 238
住宿和餐饮 …… 238
丹巴碉楼 …… 239
丹巴藏寨 …… 239
东谷沟天然盆景 …… 240
美人谷 …… 240
墨尔多神山 …… 241
建议行程 …… 241

**雅江县 …… 243**
交通 …… 244
庆达沟森林公园 …… 244
建议行程 …… 244






**道孚县 ……245**
交通 ……246
住宿和餐饮 ……246
雅拉神山 ……246
卡玛泥石林
（八美石林） ……247
玉科生态保护区 ……248
建议行程 ……248

**炉霍县 ……249**
交通 ……250
住宿和餐饮 ……250
寿灵寺 ……251
卡萨湖 ……252
宗塔草原 ……252

**甘孜县 ……253**
交通 ……254
住宿 ……254
餐饮 ……254
甘孜寺 ……255
白利寺 ……255
大金寺 ……255
奶龙神山 ……256
扎日拥康神山 ……256

**新龙县 ……257**
交通 ……258
住宿 ……258
土木寺 ……258
格日沟溶洞 ……258
日巴雪山 ……258
拉日马草原 ……258
措卡海子 ……259
扎呷神山 ……259
益西寺 ……260
建议行程 ……260

**德格县 ……261**
交通 ……262
住宿 ……262
餐饮 ……262
其他实用信息 ……262
德格印经院 ……263
更庆寺 ……264
新路海白唇鹿
自然保护区 ……264
阿须草原 ……265
雀儿山天险 ……266
多瀑沟 ……268
八邦寺 ……268
竹庆寺 ……268
建议行程 ……268

**白玉县 ……269**
交通 ……270
住宿和餐饮 ……270
白玉寺 ……270
嘎拖寺 ……270
山岩 ……271
错拉海子 ……273
昌台 ……273

**石渠县 ……275**
旅游季节 ……276
特色节日 ……276
交通 ……276
住宿和餐饮 ……276
其他实用信息 ……276
扎溪卡草原 ……277
长须贡马 ……277
利山巨石群 ……278
金沙江天然动物保护区 …278
松格玛尼城 ……279
色须寺 ……280
巴格玛尼墙 ……281
建议行程 ……282

**理塘县 ……283**
交通 ……284
住宿和餐饮 ……284
白塔公园 ……284
长青春科尔寺 ……285
格聂风景区 ……286
格聂神山 ……287
冷谷寺 ……288
毛垭大草原 ……288

**巴塘县 ……291**
交通 ……292
住宿和餐饮 ……292
措普沟自然保护区 ……292
措拉柯自然生态保护区 …294
金沙江峡谷 ……294
节庆和文艺 ……294

**乡城县 ……297**
交通 ……298
住宿和餐饮 ……298
尼丁大峡谷 ……298
桑披寺 ……299
绒绕神山 ……299

然乌乡温泉 …… 300
佛珠峡谷 …… 300
建议行程 …… 300

**稻城县 …… 301**
交通 …… 302
住宿 …… 302
餐饮 …… 302
傍河景区 …… 303
桑堆小镇 …… 303
茹布查卡温泉 …… 303
海子山自然保护区 …… 303
亚丁自然保护区 …… 306
冲古寺 …… 308
珍珠海 …… 308
洛绒牧场 …… 308
牛奶海和五色海 …… 309
亚丁转山 …… 310
俄初山 …… 312
贡嘎郎吉岭寺 …… 312

**得荣县 …… 313**
交通 …… 314
住宿和餐饮 …… 314
茨巫峡谷 …… 314
翁甲神山 …… 314
下拥自然保护区 …… 315
金沙江和定曲峡谷景区 … 315

**川东地区 …… 318**
**川东地区必游 …… 320**
**解读川东地区 …… 322**
预算 …… 323
交通 …… 324
特产 …… 324
其他实用信息 …… 324

**大英县 …… 325**
交通 …… 326
餐饮 …… 326
大英死海 …… 326

**阆中 …… 327**
交通 …… 328
住宿 …… 328
餐饮 …… 328
特色食品 …… 329
特产 …… 329
阆中古民居 …… 330
汉桓侯祠 …… 330

**巴中 …… 331**
交通 …… 332
住宿 …… 332
餐饮 …… 332
光雾山风景区 …… 333
诺水河风景区 …… 333
南龛摩崖造像 …… 334
恩阳古镇 …… 334
建议行程 …… 334

**广安 …… 335**
交通 …… 336
住宿 …… 336
餐饮 …… 336
特产 …… 336
邓小平故居 …… 337
肖溪古镇 …… 337
华蓥山天池 …… 339

**川南地区 …… 340**
**川南地区必游 …… 342**
**解读川南地区 …… 344**
预算 …… 345
出行指南 …… 345
交通 …… 346
住宿 …… 346
餐饮 …… 346

**眉山 …… 347**
交通 …… 348
住宿 …… 348
餐饮 …… 348
三苏祠 …… 349
仙女山（彭祖山） …… 349
瓦屋山国家森林公园 … 350
柳江古镇 …… 351
江口古镇 …… 352
建议行程 …… 352

**乐山 …… 353**
交通 …… 354
住宿 …… 354



需要全本请访问 www.ertongbook.com

餐饮 …… 355
其他实用信息 …… 355
乐山大佛 …… 356
建议行程 …… 358
五通桥自然生态风景区 … 358
西坝古镇 …… 358
栲椤峡谷 …… 359
犍为文庙 …… 359
罗城古镇 …… 359
沐川川西竹海 …… 360
大风顶 …… 360
黑竹沟国家森林公园 … 360
夹江千佛岩 …… 362

**峨眉山市 ……363**
交通 …… 364
住宿和餐饮 …… 364
其他实用信息 …… 364
峨眉山 …… 365

**自贡市 ……373**
交通 …… 374
住宿 …… 374
荣县大佛 …… 375
恐龙博物馆 …… 375
盐业历史博物馆 …… 376

**宜宾 ……377**
交通 …… 378
住宿和餐饮 …… 378
特产 …… 378
流杯池 …… 379
李庄古镇 …… 379
蜀南竹海 …… 379
石海洞乡 …… 380
夕佳山民居 …… 381
龙华古镇 …… 381
僰人悬棺 …… 382

**泸州……383**
交通 …… 384
住宿 …… 384
特产 …… 384
佛宝国家森林公园 …… 384
福宝古镇 …… 384
古蔺黄荆森林公园 …… 385
尧坝古镇 …… 385
建议行程 …… 385

**川北地区 …… 386**
**川北地区必游 ……388**
**解读川北地区 ……390**
历史 …… 390
气候 …… 391
政区 …… 391
人文 …… 391
语言 …… 392
预算 …… 393
交通 …… 394
特产 …… 394
其他实用信息 …… 394

**绵阳 ……395**
交通 …… 396
住宿和餐饮 …… 396
特产 …… 396
子云亭 …… 397
富乐山 …… 397
窦圌山 …… 397
李白故居 …… 397
七曲山大庙 …… 397
鄰江古镇 …… 398
江油关 …… 398

**德阳 ……399**
交通 …… 400
住宿 …… 400
餐饮 …… 400
特产 …… 400
平武报恩寺 …… 401
三星堆遗址 …… 401
华蓥山风景区 …… 404
孝泉古镇 …… 404
绵竹年画博物馆 …… 402



广元 ……405
交通 ……406
住宿 ……406
餐饮 ……407
特产 ……407
明月峡古栈道 ……408
千佛崖 ……408
皇泽寺 ……409
剑门关 ……409
翠云长廊 ……410
昭化古城 ……411
青川唐家河自然保护区 …411
建议行程 ……411

凉山 …… 412
凉山必游 ……414
解读凉山 ……416
预算 ……417
旅游季节 ……417
交通 ……418
住宿 ……419
餐饮 ……420
特产 ……420
西昌航天发射基地 ……421
泸山 ……421
邛海 ……422
泸山彝族奴隶社会
博物馆 ……423
西昌地震碑林 ……424
礼州古镇 ……424
黄联土林 ……425
螺髻山 ……426
盐源泸沽湖 ……427
公母山 ……428
木里大寺 ……429



攀枝花 …… 430
攀枝花必游 ……432
解读攀枝花 ……434
预算 ……434
交通 ……435
住宿 ……435
特产 ……436
人文 ……437
其他实用信息 ……437
二滩国家森林公园 ……438
攀西大裂谷格萨拉
生态旅游区 ……438

重庆 …… 440
重庆必游 ……442
解读重庆 ……444
历史 ……444
地理 ……445
政区 ……447
人文 ……447
民族 ……448
语言 ……449
预算 ……449
最佳旅行时间 ……449
交通 ……450
住宿 ……453
餐饮 ……454
其他实用信息 ……455
解放碑 ……458
重庆夜景 ……459
歌乐山烈士陵园、
白公馆、渣滓洞 ……460
磁器口古镇 ……461
朝天门 ……462
南滨路餐饮娱乐
酒吧一条街 ……463
慈云寺 ……464
红岩村革命纪念馆 ……464
曾家岩50号 ……465
湖广会馆 ……467
重庆市人民大礼堂 ……468
重庆中国三峡博物馆 …469
丰盛古镇 ……470
金刀峡 ……474
偏岩 ……475
钓鱼城 ……476
大足石刻 ……478
四面山 ……481
黑山谷鲤鱼河 ……486
万盛石林风景区 ……487
芙蓉洞 ……488
黄水国家森林公园 ……489
仙女山国家森林公园 …489
天生桥 ……490
金佛山风景区 ……490
洪安古镇 ……491
长江三峡 ……492
建议行程 ……496

# 图例

## 地图图例



高速公路
铁路
国道及标号
其他道路
徒步线路
轮渡
主要街道
次要街道
索道
城墙



河流、湖泊



绿地
建筑物
沙漠



首都



省级行政中心



地级行政中心



县级行政中心



其他定居点



指北针



政府
公安局
银行
医院
邮局
网吧
停车场
飞机场
火车站
长途汽车站
公交汽车站
售票处
景点
公园
问询处
洗手间
宾馆
餐厅
酒吧、咖啡屋
娱乐场所
瀑布
温泉
位置标号
遗迹
港口
山峰
其他地点
方向
桥梁
岛礁
拉伸线

## 实用信息图例

地址 ····· 地址
交通 ····· 交通
邮编 ····· 邮编
特色 ····· 特色
传真 ····· 传真
电话 ····· 电话
公交车 ····· 公交车
价格 ····· 价格

景点门票 ····· 景点门票
网吧 ····· 网吧
行程 ····· 行程
特别提醒 ····· 特别提醒
开放时间 ····· 开放时间
酒店 ····· 酒店
餐饮 ····· 餐饮
网址 ····· 网址

## 景点信息图例



地　址



电　话



开放时间



交　通



景点门票



特别提醒



景区住宿



景区餐饮



景区购物



景区活动



景区火车



景区索道



景区徒步



自驾车

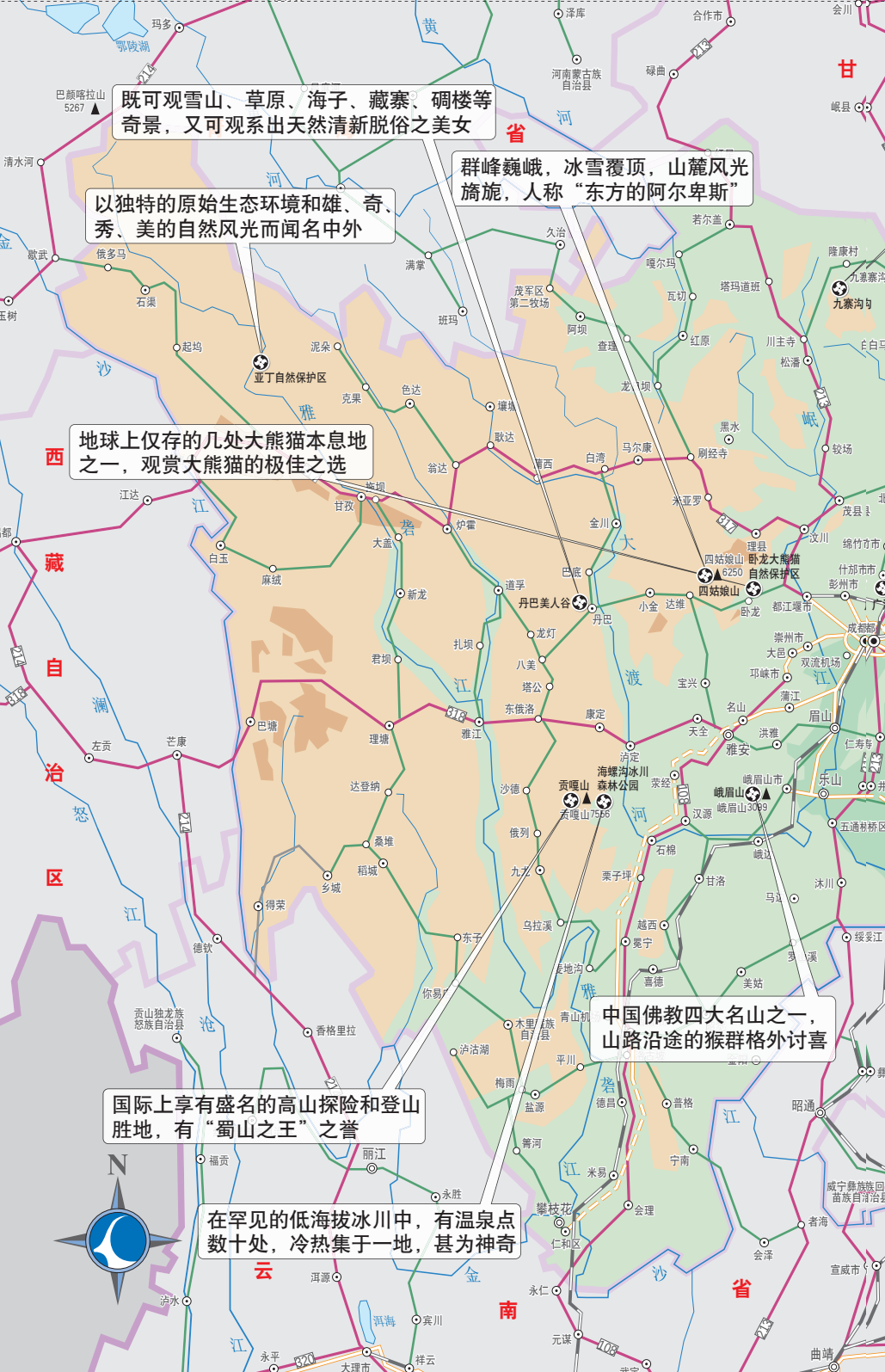


景区特色



景区网站


四川重庆印象



既可观雪山、草原、海子、藏寨、碉楼等奇景，又可观系出天然清新脱俗之美女
群峰巍峨，冰雪覆顶，山麓风光旖旎，人称“东方的阿尔卑斯”
以独特的原始生态环境和雄、奇、秀、美的自然风光而闻名中外
地球上仅存的几处大熊猫本息地之一，观赏大熊猫的极佳之选
中国佛教四大名山之一，山路沿途的猴群格外讨喜
国际上享有盛名的高山探险和登山胜地，有“蜀山之王”之誉
在罕见的低海拔冰川中，有温泉点数十处，冷热集于一地，甚为神奇
N
巴颜喀拉山 5267
亚丁自然保护区
九寨沟
四姑娘山 6250
卧龙大熊猫自然保护区
四姑娘山
丹巴美人谷
海螺沟冰川森林公园
贡嘎山
贡嘎山7556
峨眉山
峨眉山3099
西藏自治区
云南省
甘省

# 四川重庆旅行交通示意图

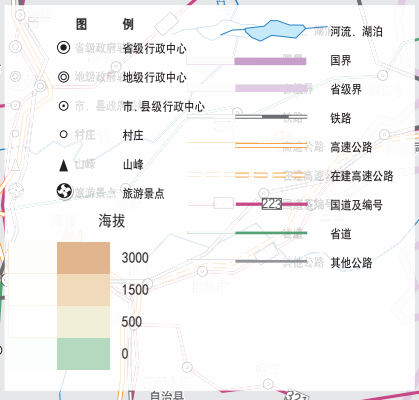
世界自然遗产，中外游客神往的“梦幻世界”

中国西南地区的青铜时代遗址，也是我国长江流域早期文明的代表

以佛教题材为主，尤以北山摩崖造像和宝顶山摩崖造像最为著名

中国文化的发源地之一，以雄奇壮丽的天然胜景闻名中外

始建于明末清初，有徽派建筑风格，韵味悠长



# 四川重庆直觉



## 一、大熊猫

成都大熊猫繁育基地位于成都市北郊斧头山，现已成为国内开展大熊猫等珍稀濒危野生动物移地保护的主要基地之一，饲养有大熊猫、小熊猫、黑颈鹤、白鹳、白天鹅、黑天鹅、雁、鸳鸯、孔雀等动物和鸟类。基地里翠竹葱茏，绿树成荫，鸟语花香，空气清新，自然山野风光和优美人工景观巧妙融合，各种珍稀濒危动物在其中悠然自得地生息繁衍。

## 二、四川人不怕辣



在历史上，四川地处山区，山高路险，道路崎岖，气候潮湿，劳动人民生活极为困苦。为了对付潮湿的气候，四川人用辣来调味，辣就是辣椒。长此以往，经常食用辣椒，能吃辣椒、爱吃辣椒也就成为四川人特殊的饮食习惯，在四川人的日常生活中，“柴米油盐酱醋茶”之外也就多出了一样东西，那就是辣椒。

## 三、茶文化

有据可考的资料表明：四川制茶饮茶的历史有3000多年。四川茶馆的数量是中国之最，都市、小城和乡镇都有茶馆，高中低档一应俱全。茶在四川是一种老少皆宜的饮料，可以说在四川每家每户都有茶，要么自用，要么用以待客。由于川人爱茶，各处茶馆也就应运而生，长盛不衰。茶馆既是休闲的场所，更是社交的重要场合。人们在茶馆里叙叙友情、交流资讯、洽谈生意。另外，一些茶馆还有娱乐节目，有传统的打围鼓、唱清音、打金钱板等曲艺节目，也有现代科技带来的电视、录像节目。现在成都还开设了一些多功能的茶楼，可以就餐、按摩等。

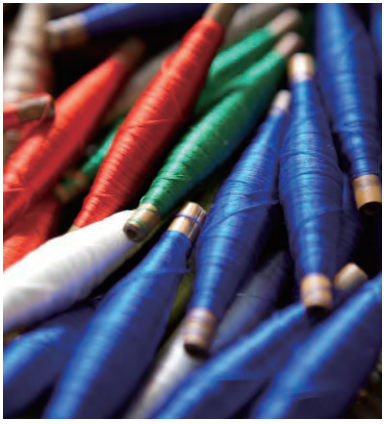




## 四、九寨沟

九寨沟位于四川省阿坝藏族羌族自治州九寨沟县境内，九寨沟的山水形成于第四纪古冰川时期，海拔在2000到3200米之间，现保存着大量第四纪古冰川遗迹。九寨沟的地下水富含大量的碳酸钙质，湖底、湖堤、湖畔水边均可见乳白色碳酸钙形成的结晶体。九寨沟的主要景点包括：宝镜岩、盆景滩、芦苇海、五彩池、珍珠滩、镜海、犀牛海、诺日朗瀑布、五花海、树正海和长海等。九寨沟四季景色都十分迷人。春时嫩芽点绿，瀑流轻快；夏来绿荫围湖，莺飞燕舞；秋至红叶铺山，彩林满目；冬来雪裹山峦，冰瀑如玉。

## 五、蜀锦



蜀锦是指中国四川省成都市所出产的锦类丝织品，起源于战国时期，距今已有2000余年的历史。蜀锦织造技艺是国家级非物质文化遗产之一。据史料记载，春秋战国时期蜀锦的生产已有一定规模，秦汉时则因其产量高、质量好而闻名天下。蜀锦质地坚韧、色彩艳丽、花色品种多样，早在1909年参加南洋劝业会展览时就获得了“国际特等奖状”。



需要全本请访问 www.ertongbook.com