



Welcome to
SICHUAN

四川好玩

《四川好玩》编写组 编著

四川人 盆地客 天府之国 麻辣之美

赠送 海螺沟、竹海门票5折优惠券

附赠 立体成都美食地图+四川省主要旅游景区示意图

中国旅游出版社

责任编辑：王欣艳
责任印制：冯冬青
装帧设计：中文天地

图书在版编目（CIP）数据

四川好玩 / 《四川好玩》编写组编著. -- 北京：
中国旅游出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5032-4361-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第004625号

书 名：四川好玩

作 者：《四川好玩》编写组

出版发行：中国旅游出版社

（北京建国门内大街甲9号 邮编：100005）

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cmta.gov.cn

发行部电话：010-85166503

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

印 刷：北京翔利印刷有限公司

版 次：2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开 本：720毫米×970毫米 1/24

印 张：9.5

字 数：180千

定 价：35.00元

I S B N 978-7-5032-4361-5

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换



四川 好玩

《四川好玩》编写组 编著



目录 CONTENTS



四川好玩的 N 种解读 4~77

1. 天下山水在于蜀 /6
2. 天府之国的前世今生 /16
3. 蜀道之难，蜀道之要，蜀道之美 /30
4. 三星堆——一个失落的文明 /38
5. 天府之神，和平共处 /44
6. 诗人故里 诗歌之乡 /54
7. 浓郁的民族风情，灿烂的中华文化 /56
8. 熊猫的故乡 /62
9. 四川人，盆地客 /66
10. 麻辣四川，食在天府 /70



四川好玩精选旅游线路 78~211

1 世界遗产及大熊猫之旅 /80

- 九寨沟、黄龙世界自然遗产环线之旅 /80
- 青城山—都江堰世界文化遗产之旅 /98
- 峨眉山—乐山大佛世界自然文化双遗产之旅 /106
- 大熊猫栖息地世界自然遗产之旅——团团圆圆故乡行 /122





2 古蜀文明寻踪 /130

- 古蜀文化 /130
- 三国文化之旅 /134
- 南方丝绸之路之旅 /140

3 天府古镇漫步 /144

- 成都周边古镇 /145
- 川东古镇 /149
- 川南古镇 /155
- 川西古镇 /160
- 川北古镇 /166

4 康巴风情探秘 /168

5 特色旅游览胜 /188

- 成都休闲之旅 /188
- 红叶之旅 /198
- 川南修学之旅 /201
- 泸沽湖恋歌 /206

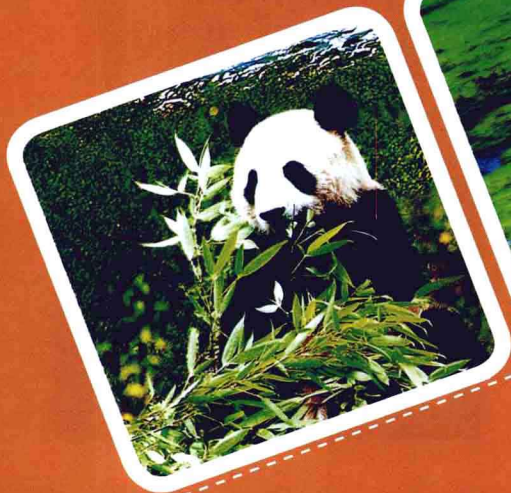
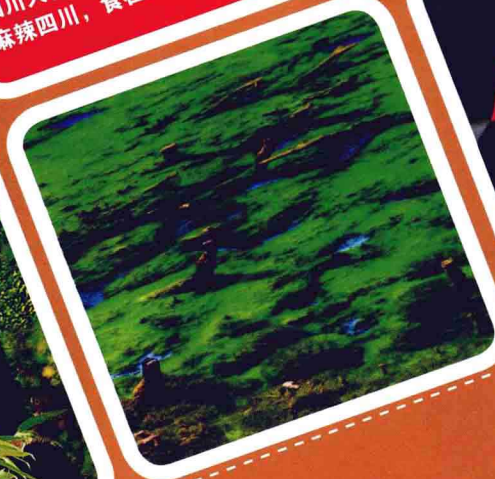
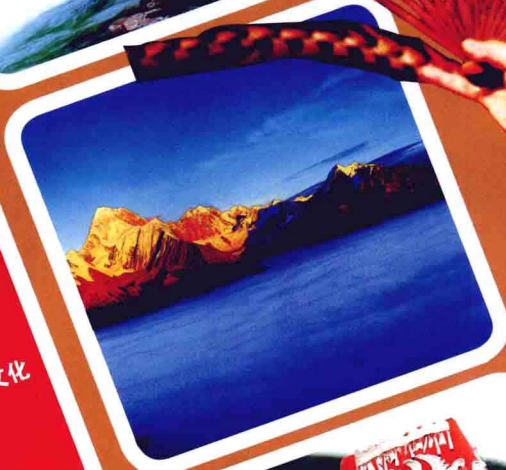
6 天府美食荟萃 /212

- 四川地方特色美食 /212



旅游锦囊 218

天下山水在于蜀
天府之国的前世今生
蜀道之难，蜀道之要，蜀道之美
三星堆——一个失落的文明
天府之神，和平共处
诗人故里，诗歌之乡
浓郁的民族风情，灿烂的中华文化
熊猫的故乡
四川人，盆地客
麻辣四川，食在天府





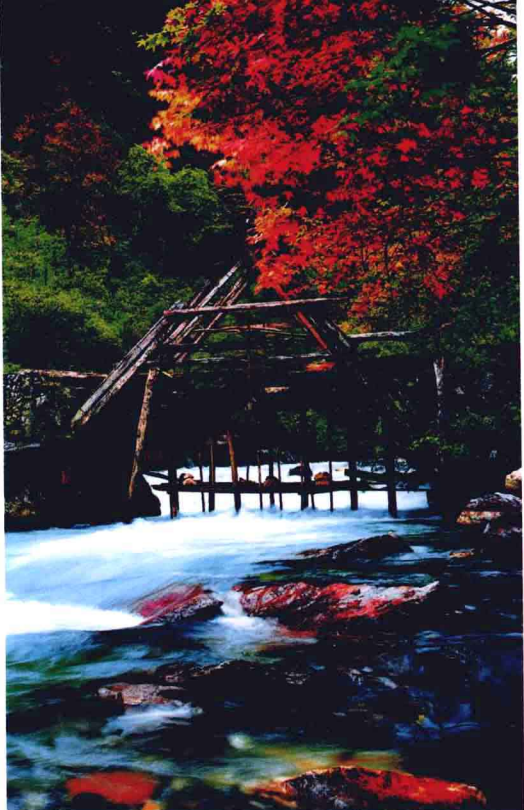
四川好玩的 种解读





天下山水在于蜀

诗云：“峨眉天下秀，夔门天下雄，
剑门天下险，青城天下幽。”



四川省简称川或蜀。位于中国大陆西南地区、长江上游，属西南内陆，西有青藏高原相扼，东有三峡险峰重叠，北有巴山秦岭屏障，南有云贵高原拱卫，形成了闻名于世的四川盆地。四川旅游资源极为丰富，历来有“天下山水在于蜀”之说。其实，蜀之壮美山水，又何止于此。

四川是旅游资源大省，旅游资源类型多、品位高、组合好、极具特色。四川民族风情浓郁多姿，境内有全国第二大藏族聚居区、最大的彝族聚居区和唯一的羌族聚居区，自然风光独具魅力，多种文化交相辉映。四川省拥有世界级旅游资源 11 个：九寨沟—黄龙、青城山—都江堰、峨眉山—乐山大佛、大熊猫栖息地等 5 处被列入联合国《世界遗产名录》，九寨沟、黄龙、卧龙还与亚丁 4 处一起被列入联合国《世界生物圈保护区》，以及兴文石海和自贡地质公园两处世界地质公园。同时，四川还拥有众多的国家 A 级景区、国家级森林公园、国家级自然保护区、国家级湿地公园、国家级地质公园、国家级非物质文化遗产等国家级旅游资源。从高原、山地、峡谷到盆地、丘陵、平原，从江河湖泊到温泉瀑布，从岩溶地区到丹霞地貌，一应俱全。尤其是我国三大林区、五大牧场之一的川西

横断山区，雪峰卓立，林海苍茫，金沙江、雅砻江、大渡河、岷江汹涌澎湃，奔流其间，形成了许多神秘、险峻的旷世奇观，吸引了无数中外游客。据专家统计，四川是国内拥有知名自然景观最多的省份之一。

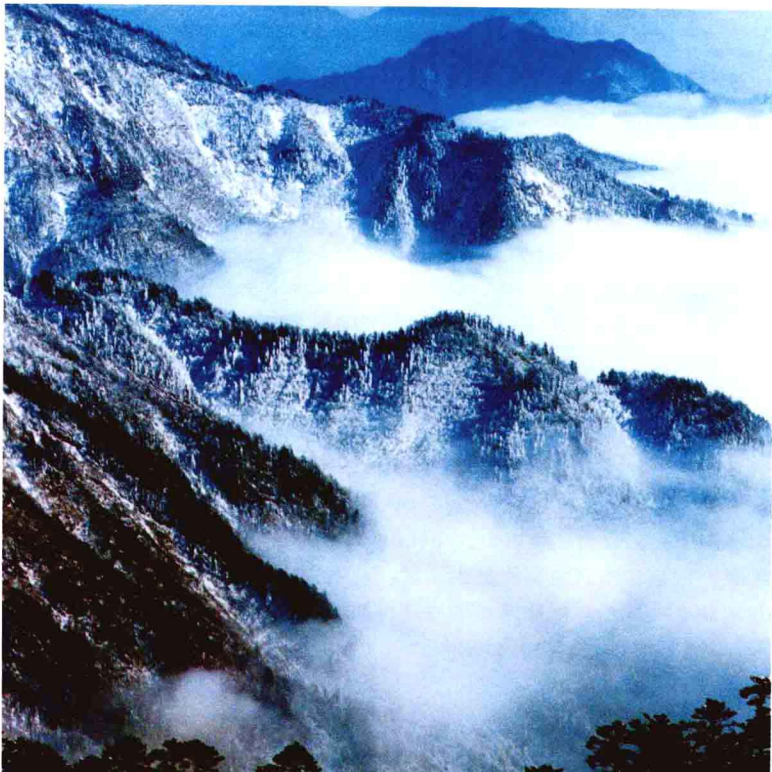
芙蓉之都 天府之国

四川属多山省份，位于内陆地势三大阶梯中的第一级和第二级，即处于第一级青藏高原和第二级长江中下游平原的过渡带，高差悬殊，西高东低的特点特别明显。

四川地处中国大陆西南，东西稍长，南北略窄，西为青藏高原所扼制，与西藏相邻；东有长江三峡之险，与重庆接壤；北有秦岭巴山屏障，与青海、甘肃、陕西相邻；南为云贵高原拱卫，与贵州、云南接壤。全省地跨青藏高原、横断山脉、云贵高原、秦巴山地、四川盆地几大地貌单元，地势西高东低，由西北向东南倾斜。最高点是西部的大雪山主峰贡嘎山，海拔 7556 米。

山地、高原和丘陵约占全省土地面积的 97.46%。全省除四川盆地底部的平原和丘陵外，大部分地区岭谷高差均在 500 米以上。省内地貌

西岭雪山景区





以龙门山—大凉山一线为界，东部为四川盆地及盆缘山地，西部为川西高山高原及川西南山地。

富贵红尘之四川盆地

1911年春天，一个叫罗林·夏伯林的洋人来到四川盆地，他看到忙碌的人群正在千里沃野上劳作，似乎每一寸土地都被开垦过，都被精耕细作，人们生生不息与之融为一体。远处，云天雍容，黄花遍地，青山保持着与绿水间的调和。夏伯林在这里体验到了“美的巅峰与极致”，他感叹道：“我从未看到过如此动人的景象绵绵不绝地展现在眼前，它不断激起你对大自然的激情。”

令夏伯林感到震撼的四川盆地就像一个偌大的摇篮，其边缘延伸着一系列“黄鹤之飞尚不得过，猿猱欲度愁攀援”的高山——秦岭、大巴山、巫山、乌蒙山、峨眉山、邛崃山等，摇篮的轴心是偏安一隅的成都平原，它与江南同为富贵红尘之地。从有关资料来看，大约两亿年前，四川盆地内是一片烟波浩渺的巨湖，面积约为20万平方公里，有的地

质学家把它称作“巴蜀湖”。后来地壳强烈隆起，巴蜀湖面积不断缩小，终于在距今 2000 万年前，形成中国四大盆地之一的四川盆地。

四川盆地是著名的外流盆地，盆地中多紫红色砂、页岩，故又称“紫色盆地”。盆地内平原约占 7%，丘陵约占 50%，低山地约占 40%。砂、页岩风化后形成的肥沃土壤使得气候温湿的盆地成为中国农业史上的常青树。盆地底部龙泉山以西为川西平原区，由成都平原、眉山—峨眉平原组成。其中，成都平原面积达 6200 平方公里，是西南地区最大的冲积平原和粮仓。

这片被高原山岭环绕的盆地是历史上水利工程最大的受益者。古蜀国两位伟大的君王——望帝杜宇和丛帝开明氏，在传说中均被描绘为功勋卓著的治水英雄。在他们两人手里，对农业危害最大的岷江水患得到了初步治理。战国后期，李冰父子主持建成了举世闻名的水利工程都江堰，承蒙这项著名的灌溉防洪工程恩泽，成都平原成为中国西部最富庶的地区。时至今日，都江堰每年仍灌溉着约 800 万亩的良田。

四川西部的川西高原，平均海拔在 3000 米以上，可以分为川西北高原和川西山地两部分。川西北高原属青藏高原的一部分，地势由西向东倾斜，丘谷相间、广布沼泽。分布在若尔盖、红原与阿坝一带的高原沼泽是我国中部地区最大的沼泽带。川西山地是四川省的主要林业、牧业区，西北高、东南低，拥有众多的高山峡谷，由西往东有金沙江、沙鲁里山、雅砻山、大雪山、大渡河、邛崃山等。

九寨沟与黄龙

被誉为“童话世界”的九寨沟位于四川省阿坝藏族羌族自治州境内的九寨沟县中南部，是长江水系嘉陵江白水河的一条支流，因景区内 有荷叶、树正、则查洼等九个藏族村寨而得名。游览区海拔 2000 米至黄龙争艳彩池



3100 米，气候宜人，冬无寒风，夏季凉爽，四季美丽，是世界上旅游环境最佳的景区之一。九寨沟集翠海、叠瀑、彩林、雪山和藏族民俗文化于一体，原始和天然是她的个性和特征。在景区的树正沟、日则沟和则查洼沟“Y”字形沟内，分布着 114 个翠海、47 眼泉水、17 群瀑布、11 段激流、5 处钙华滩流和 9 个藏寨。景区面积 1320 平方公里，原始森林 3 万公顷，原生物种 2576 种，有大熊猫、金丝猴、独叶草等国家保护的动植物几十种。水是九寨沟的灵魂，因其清纯洁净、晶莹剔透、色彩丰富，故有“九寨归来不看水”之说。水、倒影、石磨、藏寨、经幡和藏羌歌舞等，构成了九寨沟独特的旅游文化。

黄龙风景名胜区位于岷山主峰雪宝顶脚下，因佛门名刹黄龙寺而得名。黄龙风景名胜区与毗邻而居的九寨沟在自然景观方面有很多相似之处，都是以湖、溪、潭、泊为主，山水树石并茂的风景区，其中尤以高山彩湖、叠瀑为主的钙华岩溶景观令人叹为观止。

九寨沟与黄龙，倾斜多变的丘陵地势造就了物种丰富的动植物王国，清清碧水倒映蓝天，鱼翔水底、鹰击苍穹，呈现出谜一样的童话世界。素朴的原生态民居和蓝天、流水、森林、草地和谐地融为一体。没有喧嚣的现代文明的噪声充斥，没有冷漠的距离感。旅行在这里将变成短暂的居住，就像海德格尔在内心为自己驻留的大地，你将实现“诗意的栖居”。



峨眉雪芽茶山



峨眉山金顶

峨眉山

峨眉山高出五岳，秀甲天下。在我国的游览名山中，峨眉山可以说是最高的一個，主峰万佛顶海拔 3099 米。由于山上山下气温悬殊，从山麓至山顶“一日有四季，十里不同天”。这种自然环境为各种植物的生长提供了良好的条件，山上共有 3000 多种植物，其中包括许多世界上稀有的树种。游人行走山间，举目四望，看到的都是翠绿、碧绿、墨绿的树叶，山也埋藏在厚厚的绿叶之中。这里古木参天，流泉飞瀑，风景独秀，随着季节的变化和山势的不同，景色奇秀绝佳，形成了著名的峨眉十景：“金顶祥光”、“象池月夜”、“九老仙府”、“洪椿晓雨”、“白水秋风”、“双桥清音”、“大坪霁雪”、“灵岩叠翠”、“萝峰晴云”、“圣积晚钟”。还有叹为观止的峨眉四奇：峨眉宝光（又名佛光）——每当摄身岩畔云雾弥漫，云层中幻化出一道七色光环，人面对光环所映出自己的身影，犹如面对风镜，实为世界罕见。金顶日出——黎明前，天空墨黑，东方地平线上透出缕缕红霞，一点紫红缓缓升起，由暗到明，蓦地，微微一跃，一轮红日喷薄而出，顷刻，朝霞满天，峨眉山变成金色世界。峨眉云海——由金顶俯视，只见白云如雪绒铺地，无边无



涯，似茫茫大海，山风乍起，云涛时开时合，山峰忽隐忽现，如星星小岛，白云忽而飞驰翻滚，忽而飘逸舒展，变化无穷。圣灯普照——每当黑夜来临，只见金顶摄身岩下，荧光点点，在黑暗的山谷间飘忽，有时，数十蓝绿色的光点，依次冒出，迎面射来，瞬间即逝，佛家谓之“圣灯”。

乐山

发源于川北大雪山的岷江，带着大量的雪水，滚滚南下。当它进入成都平原，来到乐山城下，已经是一条水面开阔的大江了。在这里，它同波涛汹涌的大渡河，水流湍急的青衣江汇合。就在这三江汇合地，端坐着一尊世界上最大的佛像——乐山凌云大佛。这尊佛像凿塑于岷江南岸凌云山栖鸾峰临江一面的崖壁上，和乐山城隔江相望。它面对着滚滚东流的江水，体态雍容，神情自若。这尊雄伟的佛像高 71 米，数十里外都可以看到，古有“佛是一座山，山是一尊佛”之说。大佛头长 14.7 米，宽 10 米。头顶上每一个螺髻都可以放入一张大圆桌。大佛耳朵长 7 米，耳朵眼里可以钻进两个人。大佛脚背宽 8.5 米，可以围坐 100 多人。大佛比山西大同云冈石窟最高的大佛要高出 3 倍，过去认为世界最大的是阿富汗巴米扬大立佛，高 53 米，而乐山大佛比其要高出 18 米。游人们在瞻仰它的时候，莫不对我国古代的雕塑师们在设计 and 塑造这尊佛像时所表现出来的伟大魄力和高度的智慧，表示赞叹和钦佩。

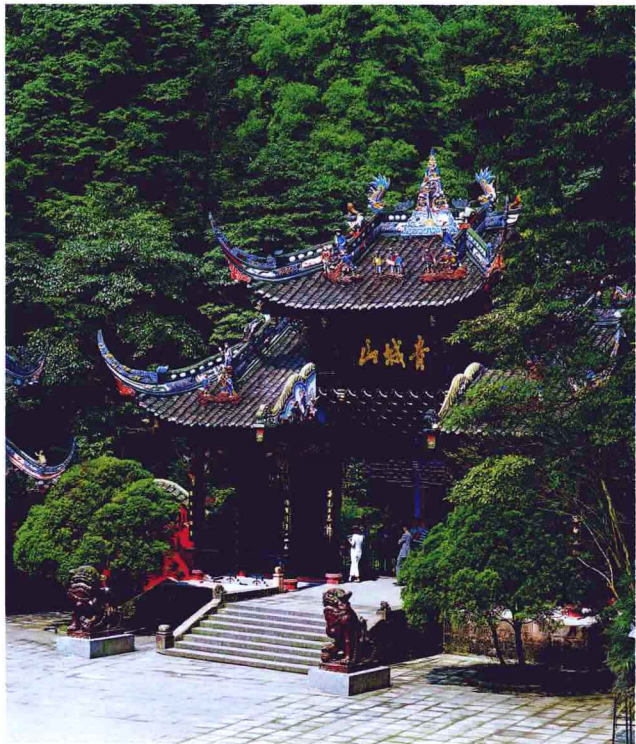




青城山

位于四川省都江堰市西南，古称丈人山，方圆 100 余公里，高峰海拔 1800 多米，为邛崃山脉的分支，北接岷山，连峰北绝，山林青翠，景色青幽。城外诸峰环绕，山上树木茂盛，山路两旁古木参天，浓荫覆地，群峰环抱，四季常青，故名青城山。青城山分青城前山和青城后山。前山景色优美，文物古迹众多；后山自然景物神秘绮丽、原始华美如世外桃源。青城山是邛崃山脉南段的东支，地质构造复杂，奇峰叠嶂、幽谷深潭、古洞苍岩纵横其间。这里属中亚热带四川盆地湿润气候区，夏无酷暑，冬少严寒，雨量多，湿度大，常为云雾笼罩，满山林木葱茏，四季青翠。山上花卉资源丰富，观果、观叶植物繁多，盛产野生药材，在追求质朴、崇尚自然的道家眼中，这样的自然环境无疑是一处洞天福地。这里的道观亭阁多藏于绿荫丛林之中，或隐或现，意境幽深。青城山以其自然景观和人文景观的幽古清雅博得“青城天下幽”的美称。青城山是我国道教发源地之一，属道教名山。山路旁小亭遍布，主要风

景名胜有建福宫、天然图画、天师洞、上清宫等。建福宫是游山的起点，始建于唐代，规模颇大，气度非凡，现尚存二殿三院。宫前有一条清溪，四周古木葱茏，环境幽美。左侧是明庆府王妃遗址。天然图画西距建福宫 1 公里，是清光绪年间建造的一座阁，这里苍岩壁立，云雾缭绕，绿树交映，游人至此，如置身画中，故名“天然图画”。距天然图画西两公里处有青城主庙——天师洞。洞中有“天师”张道陵及其三十代孙虚靖天师像，天师洞现存殿宇建于清末，规模宏伟，雕刻精致，其主殿——三皇殿中供奉有唐朝石刻三皇，殿内现存历代石木碑刻中最著名的有唐玄宗旨书碑、岳飞手书的诸葛亮前后出师表等。





四姑娘山景区

四姑娘山

四姑娘山位于四川省阿坝藏族羌族自治州小金县与汶川县交界处，是横断山脉东部边缘邛崃山系的最高峰。四姑娘山由四座连绵不断的山峰组成，它们从北到南，在3~5公里范围内一字排开，其高度分别为6250米、5664米、5454米、5355米。四姑娘山的地表主要为中生代和古生代的砂岩、板岩、大理石、石灰岩与结晶灰岩组成。这些岩石大多耐风化剥蚀，山峰尖削陡峭，直插云天。四姑娘山周围还有20多座被冰雪覆盖着的四千至五千米高的山峰。四姑娘山的东面有奔腾疾泻的岷江纵贯而过，西有“天险”之称的大渡河。山谷地带气候温和、雨量充沛，山花遍野、溪流清澈；山腰冰川环绕；山顶地势险峻，白雪皑皑。四姑娘山一带森林茂盛，气候宜人，为丰富多彩的动植物提供了生存环境。在海拔2500米以上地段有原始森林分布，以高山针叶林、针阔叶混交林为主体。这里出产的红杉、红豆杉、连香树等是四川特有的珍贵树种。在海拔3700米以上地段还有高山草甸分布。每当春夏之交，这里绿草如茵，繁花似锦，是良好的夏季牧场。山上还盛产天麻、贝母、虫草等名贵中药材。这里的兽类有五六十种，鸟类300种左右。其中属国家保护的珍稀动物有：大熊猫、小熊猫、金丝猴、白唇鹿、毛冠鹿、雪豹、苏门羚、金猫、扭角羚、林麝，以及红腹角雉、血雉等。举世闻名的卧龙大熊猫自然保护区就坐落在四姑娘山东坡。