



玩全攻略



Jiuzhaigou
Sichuan

九寨沟·四川 玩全攻略

墨刻编辑部 编著



此生必定造访

人间仙境九寨沟·黄龙
充满康巴风情的草原
三星堆古文明探秘
富饶的天府之国

坠入诗一般的美丽仙境

彩池·瀑布·海子
雪山·奇峰·森林
沉木·栈桥·河滩
村寨·神话·庙会

川西北好风光

贡嘎山·四姑娘山·康定
亚丁神山·理塘·硕曲大转弯
阿坝·花湖·月亮湾
甘孜·卡莎湖·雀儿山

世界遗产

九寨沟·黄龙
青城山·都江堰
峨眉山·乐山大佛
卧龙大熊猫自然保护区

拍案叫绝的四绝飨宴

川茶·青城雀舌·青城雪芽
川戏·喷火·滚灯·变脸
川菜·麻婆豆腐·辣子鸡丁
川酒·泸州老窖·五粮液



YZLI0890117618



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图书在版编目(CIP)数据

九寨沟·四川玩全攻略 / 墨刻编辑部编著. — 2版

— 北京: 人民邮电出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-115-26476-3

I. ①九… II. ①墨… III. ①九寨沟—旅游指南②旅游指南—四川省 IV. ①K928.3②K928.971

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第196402号

Copyright©2011 by Mook Publishing Ltd

All rights reserved.

本书经城邦文化事业股份有限公司墨刻出版事业部独家授权, 同意经由人民邮电出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

九寨沟·四川玩全攻略

◆ 编 著 墨刻编辑部

责任编辑 李 璇

执行编辑 谢元琨

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷

◆ 开本: 690×970 1/16

印张: 12

2011年11月第2版

字数: 288千字

2011年11月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2009-4800号

ISBN 978-7-115-26476-3

定价: 29.80元

读者服务热线: (010) 67172489 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号



Jiuzhaigou · Sichuan

九寨沟·四川

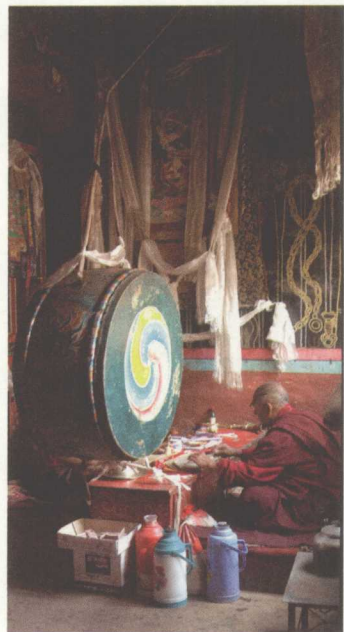
玩全攻略

墨刻编辑部 编著

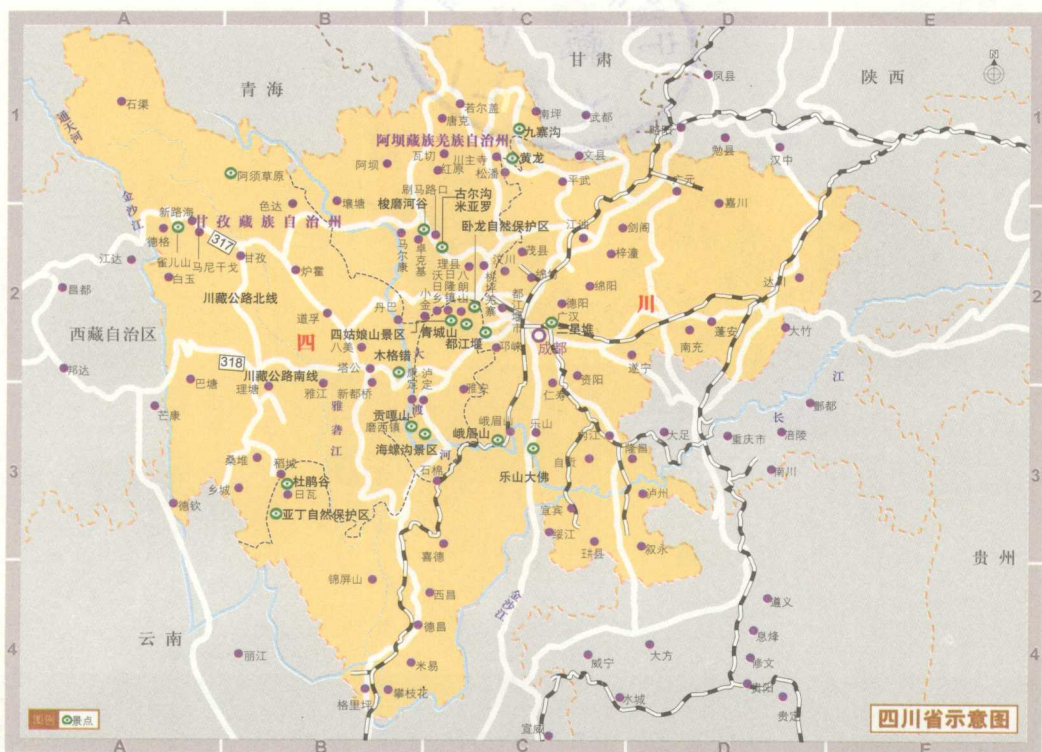


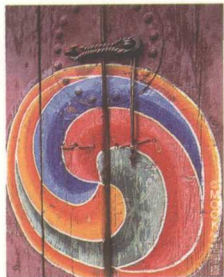
人民邮电出版社
北京

四川省行政区划图



© MOK 舒洁 摄





入门资讯

- 14 四川历史
- 18 四川必游景点
- 20 四川世界遗产
- 190 九寨沟·四川旅游资讯

©MOOK 李美玲摄



九寨沟·四川导引

论起中国最值得造访的人间仙境，位于四川的九寨沟绝对榜上有名。九寨沟有乳白色的石灰华、黄绿色的水藻与枝丫交错的朽木，四周森林植物随着四季的变化将不同色彩的身姿倒映在彩池中，整个画面犹如童话梦境般令人着迷。另外，1992年与九寨沟同样被联合国教科文组织列为世界自然遗产的黄龙，也是人气超高的旅游景点，优美的景致令人目不暇接。

本书针对这两处世界级游览胜地，作了详细生动的介绍，让你跟着精美的图文，感受这里多姿多彩的美景。另外，本书还针对四川省省会成都及周边景点作了精彩报导，让你宛如身历其境。四川的西北部虽然开发较少，但也正因为如此，这里至今仍保留着原始自然的风光，值得深度旅游者前往一游。特别是前往西藏拉萨的川藏公路段，四川大山水的壮观美景，在此一览无遗。

此外，本书还针对该地的历史、自然和文化遗产以及地方特色风情，作了概括性的介绍。成都以西是少数民族，特别是藏族的缤纷世界，了解他们的服饰、生活、歌舞、饮食、文化等，可以开阔视野，从而更加喜爱上这些地方。这是目前坊间有关四川和九寨沟旅游书籍中，深度和广度完整统一的旅游实用导览书。

书中所提供的各项可变资讯，如交通、费用、开放时间、地址、电话等，系以本书出版前所收集的资料为准，准确内容仍以当地即时标示的资讯为主；如果你在旅行中发现资讯已更改，或是任何内文或地图有需要修正的地方，欢迎随时指正和批评。我们的联系方式是shp@ptpress.com.cn。



©MOOK 李美玲摄



专题报导

6 四川风情

诗意仙境·神奇大地·珍稀动植物·四绝飨宴



22 藏味十足 草原上的康巴 风情

歌舞·服饰·宗教·美食·建筑



©MOOK 李美玲摄

分区导览

- 45 九寨沟
- 50 九寨沟口
九寨沟民族艺术中心·九寨天堂
- 53 诺日朗
诺日朗游客服务中心·诺日朗瀑布



九寨沟·四川

玩全攻略

Jiuzhaigou · Sichuan

分区导览

56 树正沟

有趣的九寨沟神话·树正瀑布·老虎海·卧龙海·犀牛海·树正群海·火花海·什么是石灰华·芦苇海·盆景滩

65 日则沟

珍珠滩珍珠滩瀑布·镜海·孔雀河道·熊猫海·箭竹海·五花海·天鹅海·原始森林

74 则查洼沟

五彩池·摄影秘诀·季节海·长海

81 黄龙

82 黄龙风景区

培源桥·琪树流芳池·迎宾池·娑萝映彩池·飞瀑流辉·洗身洞·盆景池·金沙铺地·摄影秘诀·明镜倒映池·争艳彩池·玉翠彩池·映月彩池·黄龙庙会·龙背鎏金瀑·五彩池

96 黄龙周边

雪宝顶·松潘

100 成都

102 成都市

当地名产·青羊宫·人民公园·杜甫草堂·百花潭公园·特色小吃·望江楼公园·武侯祠·文殊院

108 成都近郊

都江堰·乐山大佛·卧龙自然保护区·青城山·峨眉山·三星堆

117 川西北

118 贡嘎山·海螺沟及周边

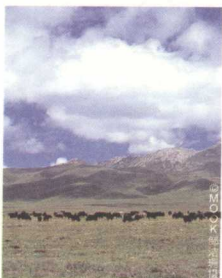
贡嘎山海螺沟景区·康定·泸定·塔公·雅安

地图索引

四川省行政区划图	P2
四川省示意图	P2
四川必游景点	P18
四川世界遗产	P20
九寨沟	P46
黄龙	P81
成都市	P102
贡嘎山·海螺沟景区	P121
磨西镇	P123
康定	P128
泸定县泸桥镇	P131
雅安	P133
四姑娘山	P138
日隆镇	P141
丹巴	P142
丹巴县章谷镇	P143
马尔康	P148
马尔康—汶川	P148
亚丁自然保护区	P156
理塘县高城镇	P161
稻城县金珠镇	P162
乡城县	P167
阿坝及周边	P169
甘孜及周边	P184



© MOOK 朱月华摄



© MOOK 朱月华摄



© MOOK 朱月华摄



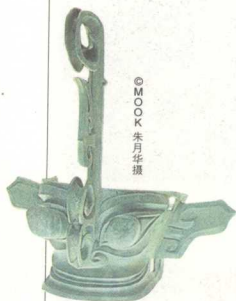
© MOOK 朱月华摄



© MOOK 朱月华摄



© MOOK 朱月华摄



© MOOK 朱月华摄

分区导览

136 四姑娘山及周边

四姑娘山景区·丹巴·马尔康汶川

154 亚丁三神山及周边

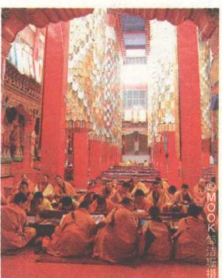
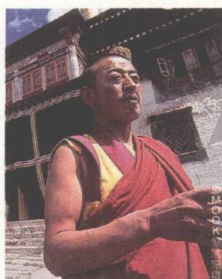
亚丁自然保护区·理塘·稻城·巴塘·巴塘弦子·乡城

168 阿坝及周边

阿坝·若尔盖·唐克·红原

176 甘孜及周边

甘孜·德格·噶玛噶则画派·格萨尔王·白玉·马尼干戈·雀儿山·新路海·石渠·色达喇荣五明佛学院



© MOKK 郭洁珊摄

每一地的分区观光索引均以色带区隔，置于右页边上。

符号说明

- 📌 营业项目
- 🌟 特色
- ⚠️ 注意事项
- 📍 地址
- ☎️ 电话
- 📠 传真电话
- 🌐 网址
- ✉️ 电子信箱
- 🕒 营业时间
- 🕒 休馆时间
- 💰 最低消费
- 💳 可用信用卡
- 🚆 火车、地铁
- 🚌 巴士
- 🚗 交通方式
- 🕒 首/末班车
- 📍 所经路线
- 📏 距离
- 🕒 所需时间
- 🚆 国际火车
- 🌟 兴奋程度
- 🌸 花期
- 🍁 红叶
- 👤 设计者、作者

百变风情！

坠入 九寨沟、黄龙的 诗意仙境之中



四川境内最知名的景点，莫过于九寨沟和黄龙了；这两地皆以缤纷秀丽的景致引人入胜。

九寨沟风景最迷人之处，在于透明见底的湖水，以及湖水中美丽的碳酸钙结晶、水草和沉木，加上四季形态不同的森林植被倒影，映成一片五色斑斓的彩池，仿若童话仙境一般。九寨沟是一处刚柔相济，灵动与静谧共存的胜景。动的是那高低错落的群瀑，有着雷霆万钧的气势，犹如万马奔腾般波澜壮阔；静的是大大小小的群海，含蓄而低调，但缤纷的色彩却充满了万般魅惑。就是如此的千变万化，让九寨沟有如花季的少女，展现出迷人的风情，让人心甘情愿拜倒在她的石榴裙下。

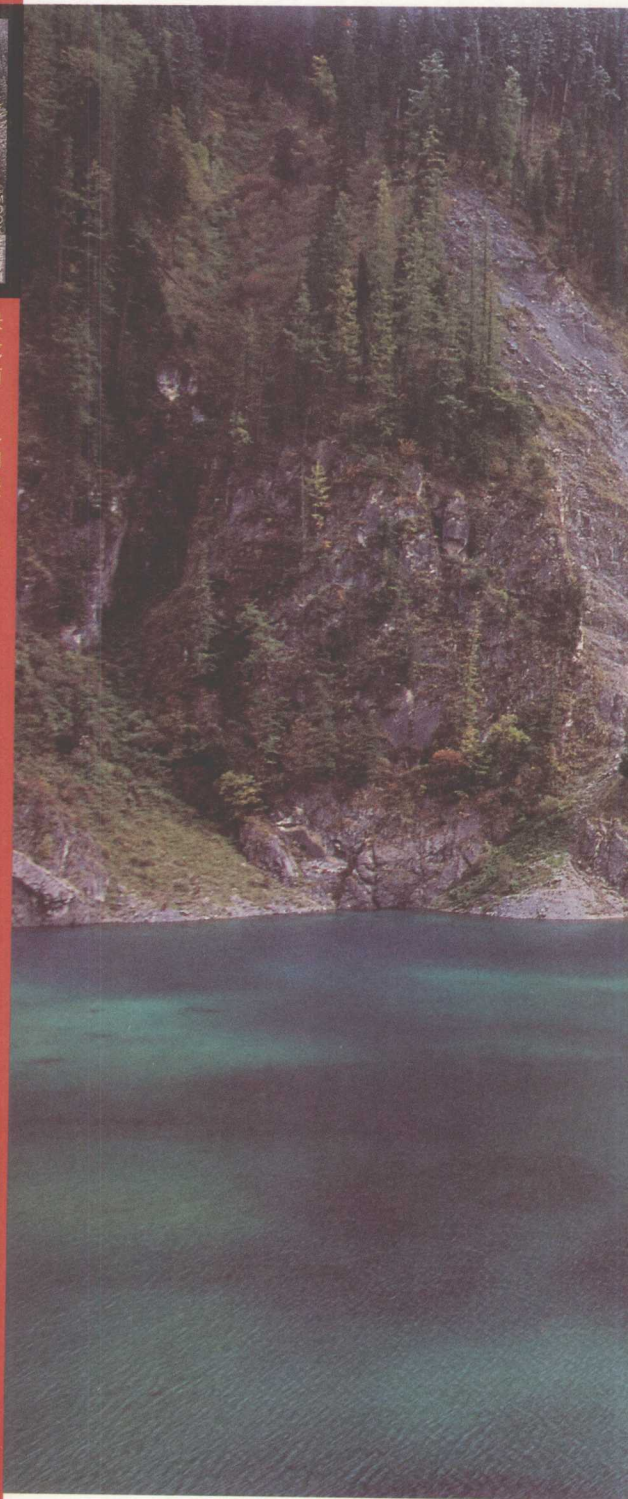
黄龙的石灰华彩池与九寨沟湖泊，都属于碳酸钙地形，但是两者的风姿却截然不同。黄龙彩池的埂堤裸露，隆起，呈圆弧状相连相扣，池池相连、错落有致，被喻为“人间瑶池”，池水多半清澈见底。彩池的水漫至埂堤，呈现乳白色、黄褐色、黄绿色和青绿色等色彩，再加上周围的林木，四季色彩不同，构成一幅仙境般的画卷。



王磊 摄

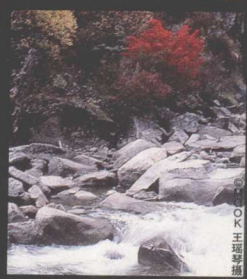


© MCKEY 摄



蕴藏 无限能量 的神奇大地

壮丽山河！



青海南部、四川西部、云南西部及西藏东南部处于欧亚板块和印度板块结合的部位，因为造山运动而隆起一系列南北走向的山脉，一山一水整齐并列，山高谷深，高低落差在3 000米以上，因此河流湍急。四川的最高峰为贡嘎山，海拔7 590米，是川西滇北横断山系冰川发育最完整的地区，也是中国冰川的最南界。

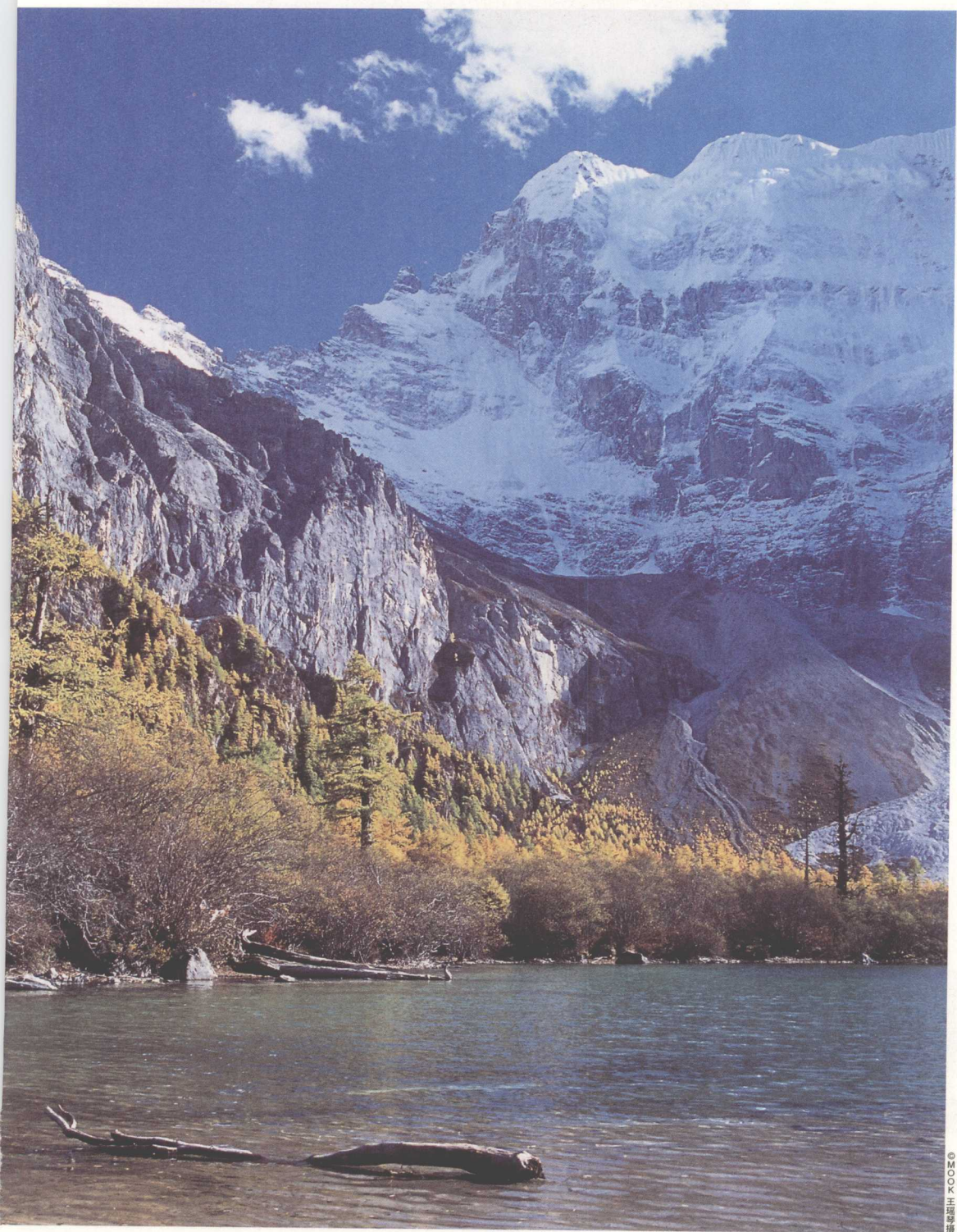
横断山脉的主轴为南北纵走的七山六江，自东向西依序为岷山、岷江、邛崃山、大渡河、大雪山（贡嘎山）、雅砻江、沙鲁里山、金沙江、宁静山（芒康山）、澜沧江、他念他翁山、怒江、高黎贡山。

这些大山多为海拔5 000米以上的高山，因为海拔高，在高山峡谷地区往往垂直分布着数个植物带、气候带。“一山有四季，十里不同天”即是此地景观的最佳写照。

横断山脉中的水系也是中国重要水系、河川的源头。紧邻着巴颜喀喇山的川藏区仍属于长江及黄河的源头区，较大的江河及支流共有570条以上，属于长江水系的有金沙江、雅砻江、大渡河、岷江等；属于黄河水系的则有白河、黑河、贾曲河等，这一地区水资源丰富，水力蕴藏量十分惊人，位居全国第3位。







得天独厚！

拥有全球珍稀动植物



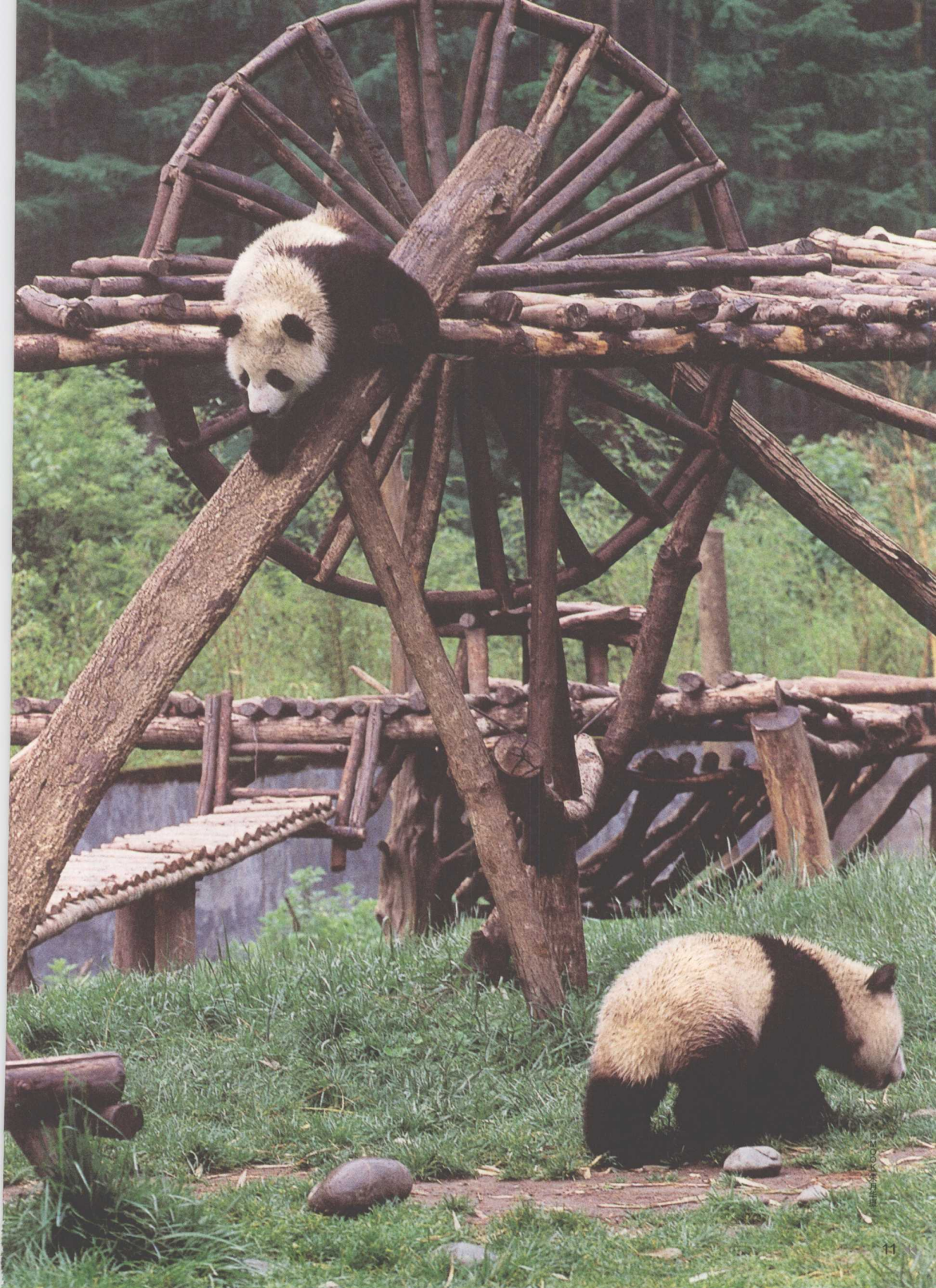
四川特有的高山气候和地广人稀的环境，为野生动植物创造了良好的生长环境。

四川的野生植物约有3 000种，其中药用植物多达1 800种，如贝母、大黄、红景天等；另有可食用真菌60多种，著名的有冬虫夏草、灵芝、松茸、猴头菇、牛肝菌、天麻等，是中国最重要的药材产区之一。

另外，四川还有620多种珍稀动物，如大熊猫、白唇鹿、牛羚、金丝猴、藏羚羊、黑颈鹤、藏马鸡等。这些珍稀动物现在得到了较好的保护，是珍贵的基因库。

人见人爱的大熊猫是四川的代表性动物，野生大熊猫目前在中国只存活在四川、甘肃、陕西交界的山区，总数不过1 000只左右，被称为“活化石”。





另 类 麻 辣 !

令人 拍案叫好的 四绝飨宴

© MOKK 朱月华摄



所谓的“四川四绝”分别为川菜、川酒、川茶和川戏。川菜早就中国四大菜系之一，一向以辣得够味闻名，但说到川酒、川茶和川戏，很多人就不知其所以然了。

事实上，与川菜一样，这另外三绝也深具特色，如有机会领略，必定会印象深刻。因此，来到四川，别忘了同时享受“四绝”，让味觉和视觉一起来一场“麻辣”盛宴。



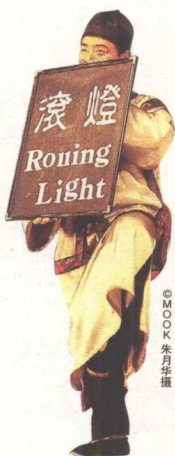
© MOKK 李美玲摄



© MOKK 李美玲摄



© MOKK 李美玲摄



© MOKK 朱月华摄

川茶

四川省拥有许多高山，气候温和、潮湿，常年云雾缥缈，非常适合茶树生长，四川所生产的茶叶也因此特别好吃。川茶可以分为蒙顶茶、峨眉山茶、青城茶等品种。

蒙顶茶产于四川省名山县的蒙顶山，以春季采摘嫩芽制成的茶叶为最佳。其中最有名的是蒙顶黄芽和蒙顶石花，茶叶外形扁直，味道甘醇，香味浓郁，是茶中极品。峨眉山茶产于四川省峨眉山，以峨眉毛峰为最佳。青城茶产于四川省青城山，茶叶历史悠久，以青城雀舌、青城雪芽最受欢迎。



© MOKK 李美玲摄



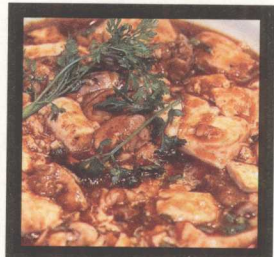
© MOKK 李美玲摄



© MOKK 朱月华摄

川菜

川菜是中国四大菜系之一，谈到川菜，令人不由得联想到“麻辣”这两个字。川菜的“辣”味，分香辣、麻辣、咸辣、微辣几种。然而正统川菜变化极多，并非只有麻辣口味，其他还有鱼香味、白油味、荔枝味、椒盐味、怪味、蒜泥味、五香味、糖醋味、姜汁味等几十种口味。较著名的菜色，包括樟茶鸭、锅巴肉片、锅巴鱿鱼、回锅肉、水煮牛肉、麻辣豆腐、辣子鸡丁、小煎鸡、豆瓣鲜鱼等，都是脍炙人口的菜肴。



© MOKK 朱月华摄



© MOKK 朱月华摄



© MOOK 朱月华摄

川戏

川戏以喷火、滚灯、变脸三大绝技而闻名天下，令人叹为观止。喷火是表演者随时可以从嘴里喷出火焰；而滚灯就是表演者头上顶着一盏烛火，但是无论如何翻滚、转身，这盏灯都不会熄灭；至于变脸的技巧就更神奇了，表演者可以在短短的时间内，变换好几种脸谱，让人看得目不暇接，只顾迭声叫好。



© MOOK 朱月华摄



© MOOK 朱月华摄



© MOOK 朱月华摄



© MOOK 朱月华摄

川酒

川酒中，以泸州老窖特曲、五粮液、剑南春、郎酒、全兴大曲等最为著名。

四川的剑南春，产于四川省绵竹市，距离成都市80多公里。剑南春在中国17种名酒中位居三甲，是从绵竹酒(又称绵竹大曲)改良而来的。另外，泸州老窖是泸州市出产的，产地位于四川盆地南缘，与云贵高原交界，其气候和水质很适宜制酒。

泸州老窖的历史，可以追溯到2000年前的秦汉时期，特别是建于明朝万历年间的舒聚源国宝窖池，号称中国第一窖，已被列为国家级重点保护文物。这座老窖从400多年前沿用至今，酿制出一窖窖香飘万里的美酒。

泸州老窖属于浓香型白酒，以宋代烧酒制法，加上古老的酒窖池，从而酿出美酒。不同造型的窖池酿出的白酒口味也不同。浓香型白酒使用泥底窖池酿制；茅台、郎酒等酱香型白酒则使用水泥或石头底窖池酿制。



© MOOK 李美玲摄

© MOOK 李美玲摄



© MOOK 王瑞超摄

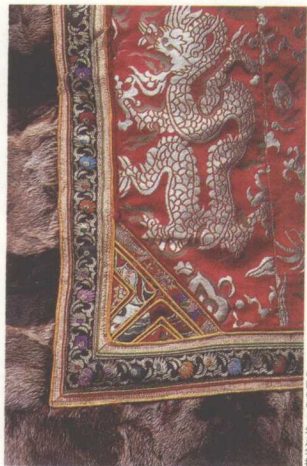


© MOOK 李美玲摄

辉煌蜀地

Sichuan History

广汉的三星堆、成都市郊的早期蜀人遗址，有力地证明了早在秦汉之前，成都地区就已有人类活动。另外，在四川其他地方也都能见到不少旧时建筑遗迹，从《三国志》的文字中也可以得到印证。而时至今日，这些过往的辉煌虽然早已在历史的长河中洗尽铅华，却让人不能不缅怀遥想。就让我们循着前人的脚步，走向岁月的甬道，打开那拥有数千年历史的大门，重新认识四川的古老和沧桑——那里充满无数的惊喜与魅力。



© MOOK 朱月华摄



© MOOK 王瑞琴摄

古蜀文明的兴衰

很久以前……

在四川资阳黄鳝溪发现的资阳人化石属于旧石器时代晚期的人类化石。这说明在四川这片土地上，10万年前，便有人类活动的踪迹了。

古蜀时期

距今3 000~4 700年前，有广汉三星堆文化遗址；3000多年前，有成都的金沙遗址。在这个历史上的西南边陲之地，曾有一个可与中原夏商文明媲美的古蜀王国。这个王国，初创于夏商之际，灭于战国晚期(公元前316年)，前后持续了1 500~1 600年之久。

成都建城

一般认为成都始建于公元前310年。史载秦灭蜀后，秦惠王派宰相张仪来此筑城，取其“一年成邑，二年成都”之意，将这里命名为成都，这个名字2 000多年来未曾改变。这座为屯驻秦军而筑的城被称为“大城”，不允许老百姓与商人居住，后来人们又在“大城”旁修筑了“小城”。

成都规模初具

隋唐升平

隋唐时期，蜀地一片升平，中原地区的战乱之祸一直都没有殃及这一天府之地。唐代时成都人口约10万户、50万人，街道300~400条，各类店铺120间，春天有茶市、夏天有扇市、秋天有药市。成都产的益州纸麻，邛崃产的邛三彩、棉织与漆器，都是全国闻名的。

躲过“安史之乱”

四川群山环抱、地势崎岖，自古便有“蜀道难，难于上青天”之说，充分说明了这里隐蔽、不易进入的特点。因此，唐代“安史之乱”时，唐玄宗便来到四川成都避祸。后来，黄巢起义，唐僖宗也逃难至此，究其原因，正是因为蜀道难。在唐朝中期那段兵荒马乱的时期，四川的发展几乎没有受到影响。

规模奠基

唐朝晚期节度使高骈在成都督建了有10道城门的罗城，城内各种建筑鳞次栉比，奠定了现在成都城的基础。

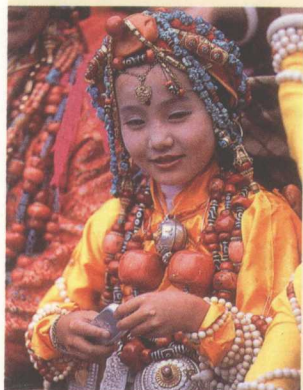


© MOOK 朱月华摄

改朝换代后的繁荣

宋朝

北宋时期的成都仍然持续着唐代的繁荣，此时成都出现了世界上最早的纸币，也就是“交子”，证明了四川地区当时的经济已发展到相当高的水平。到了南宋，北边的蒙古人南下攻蜀，自1235年至1278年，四川大部分地方都陷入一片征战之中，直到1278年，蒙古人彻底平定四川诸城，将四川纳入元朝的统治之下。



©MOOK 邹洁珊摄

元朝

虽然经历了改朝换代，但成都的繁荣并没有受到太大影响。元朝时四川政局比较稳定，这从著名的《马可·波罗游记》的描述中可略知一二。



©MOOK 邹洁珊摄



©MOOK 邹洁珊摄



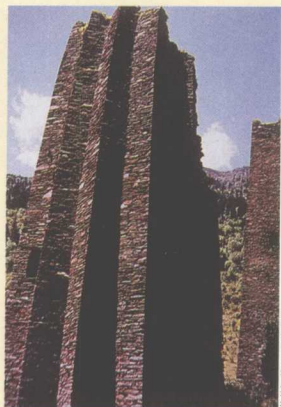
©MOOK 邹洁珊摄



©MOOK 朱月华摄

明代

四川被朱元璋视为西南重镇，成都更是备受重视。朱元璋不仅分封第十一子为蜀王，更在成都修建了宏伟的皇城为行宫。之后的270年间，明朝统治者共分封献王、靖王、僖王、和王等十三世朱家子孙为蜀王，如今他们都长眠在成都东郊的“十陵”当中。明朝统治者对四川的重视由此可见一斑。



©MOOK 朱月华摄



©MOOK 朱月华摄