



用大片读懂中国极致风景
全视角展示50处四川最美风光

360°全景旅行

中国最美
的地方

仙境四川

《亲历者》编辑部 编著

四川，神美荟萃的人间天堂
无论何时，永远给你最惊喜的风景

四川，魂牵梦绕的天府之国
无论何处，永远给你最靓丽的风情



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



中国最美
的地方

仙境 四川

《亲历者》编辑部 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

中国最美的地方·仙境四川《亲历者》编辑部编著. —北京:中国铁道出版社,
2015.6

(亲历者·360°全景旅行)

ISBN 978-7-113-20069-5

I. ①中… II. ①亲… III. ①旅游指南—四川省 IV. ①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048429号


书 名: 中国最美的地方: 仙境四川

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 石建英

助理编辑: 杨 旭

版式设计:  点点美術設計 | 左小文137 1839 8441

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: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

版 次: 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 14 字数: 280千

书 号: ISBN 978-7-113-20069-5

定 价: 39.80元

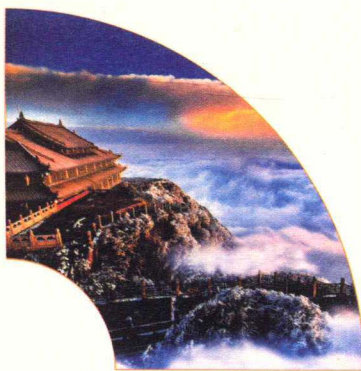
版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 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) 51873659 路电(021) 73659

序言



1911年春天,当一位叫罗林·夏伯林的美国人来到四川盆地时,他看到忙碌的人群正在千里沃野上劳作,这里似乎每一处都被开垦过,每一寸都被精耕细作,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。”

秀绝天下的峨眉山,雄峻天下的夔门关,以险著称的剑门关,幽静出名的青城山,童话世界的九寨沟,蜀山之王贡嘎山,蜀山皇后四姑娘山……蜀国壮美秀丽的山水,历来称雄天下,人称“天下山水在于蜀”。

大约在3000年以前,四川广汉三星堆的工匠们创造了一项伟大的工程。那是一个有着非凡国力的国家,他们用奇异瑰丽的青铜器照亮了巴蜀文化史上几近苍白的历史画卷。如今,面对时间这绵长的隧道,我们也只能在月光、星象、舞蹈与火焰映衬下,想象当年那神秘、玄幻、深沉的非凡国家。

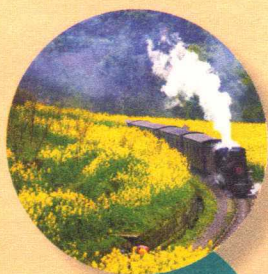
除了璀璨的文明宝藏,四川人对食物的专注、追逐和兴趣,更伴随着“川菜”从秦砖汉瓦的高堂正厅之畔,伴随着袅袅炊烟,绵绵不绝地飘到了今天。对泱泱九千万的川人而言,口福是人生幸福的一大部分,饮食则是一座最容易兑现的天堂。

四川的美丽何止于此。这里拥有惊艳的自然风光,拥有古老的文化历史,拥有火辣辣的美食,拥有独特的民族风情……这里就是四川,一个让人无法拒绝的地方。



CONTENTS

目录



体
验

PART 1

- 12 凉山州彝族火把节 一天星斗下人间
- 16 郎木寺晒佛节 藏民最虔诚的朝圣
- 20 西岭雪山冰雪节 南国冰雪，暖了四川的冬天
- 24 攀枝花长江漂流 万里长江第一漂
- 28 东郊记忆音乐基地 旧厂房奏响的新乐章
- 32 嘉阳小火车 穿越世纪的文明记忆
- 36 贡嘎山徒步 让空气都凝固的地方
- 40 自贡彩灯节 点亮夜空的地方



都
市

PART 2

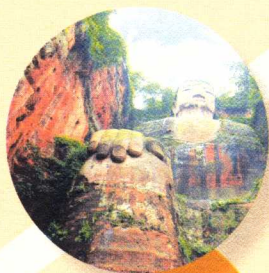
- 46 成 都 停住时间的慢生活
- 50 绵 阳 用文化铸就发展之魂
- 54 宜 宾 一杯酒香了一座城
- 58 西 昌 月光下的春城
- 62 康 定 一曲情歌，醉了天下人
- 66 阆 中 一首传承千年的古唱



问俗

PART 3

- 72 黄龙溪古镇 一切与“古”相连
- 76 福宝古镇 隐在青山中的福田宝地
- 80 桃坪羌寨 神秘的“东方古堡”
- 84 北川羌城 在涅槃中重生
- 88 丹巴藏寨 童话世界的城堡
- 92 迤沙拉彝寨 中国彝家第一村



寻古

PART 4

- 98 都江堰 世界水利文化的鼻祖
- 102 乐山大佛 佛是一座山
- 106 剑门蜀道 蜀道难，难于上青天
- 110 三星堆博物馆 青铜文明下的不朽传奇
- 114 安仁古镇 全国唯一的博物馆小镇
- 118 李庄古镇 万里长江第一古镇
- 122 五明佛学院 让灵魂苏醒的地方



幽景

PART 5

- 128 青城山 道与幽不谋而合
- 132 峨眉山 天下秀色尽于此
- 136 蜀南竹海 如烟似海的绿竹世界
- 140 四姑娘山 生长在传说中的风景
- 144 伍须海 仙女梳妆的明镜



炫景

PART 6



风物

PART 7

- 148 塔公草原 菩萨喜欢的地方
- 152 邛海 四川第二大淡水湖
- 156 泸沽湖 神仙居住的地方
- 162 稻城亚丁 最后的香格里拉
- 166 九寨沟 神奇的人间天堂
- 170 黄龙 圣地仙境，人间瑶池
- 174 达古冰山 最近的遥远
- 178 黄河九曲第一湾 宇宙中庄严幻影
- 182 米亚罗 三千里红叶，三千里情
- 186 海螺沟 离神域很近的地方
- 190 石海洞乡 三绝同在一画中
- 196 大熊猫 中国的国宝
- 200 川菜 食在中国，味在四川
- 204 川妹子 汇聚山之灵性，水之温柔
- 208 麻将 蜀地最生活的符号
- 212 川剧 四川文化的不可代言
- 216 蜀锦蜀绣 穷工极巧的蜀中之宝
- 220 蒙顶茶 应是人间第一茶



360°

全景旅行

中国最美
的地方

仙境
四川

《亲历者》编辑部 编著

中国铁道出版社

CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

序言



1911年春天，当一位叫罗林·夏伯林的美国人来到四川盆地时，他看到忙碌的人群正在千里沃野上劳作，这里似乎每一处都被开垦过，每一寸都被精耕细作，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。”

秀绝天下的峨眉山，雄峻天下的夔门关，以险著称的剑门关，幽静出名的青城山，童话世界的九寨沟，蜀山之王贡嘎山，蜀山皇后四姑娘山……蜀国壮美秀丽的山水，历来称雄天下，人称“天下山水在于蜀”。

大约在3000年以前，四川广汉三星堆的工匠们创造了一项伟大的工程。那是一个有着非凡国力的国家，他们用奇异瑰丽的青铜器照亮了巴蜀文化史上几近苍白的历史画卷。如今，面对时间这绵长的隧道，我们也只能在月光、星象、舞蹈与火焰映衬下，想象当年那神秘、玄幻、深沉的非凡国家。

除了璀璨的文明宝藏，四川人对食物的专注、追逐和兴趣，更伴随着“川菜”从秦砖汉瓦的高堂正厅之畔，伴随着袅袅炊烟，绵绵不绝地飘到了今天。对泱泱九千万的川人而言，口福是人生幸福的一大部分，饮食则是一座最容易兑现的天堂。

四川的美丽何止于此。这里拥有惊艳的自然风光，拥有古老的文化历史，拥有火辣辣的美食，拥有独特的民族风情……这里就是四川，一个让人无法拒绝的地方。



CONTENTS

目录



体验

PART 1

- 12 凉山州彝族火把节 一天星斗下人间
- 16 郎木寺晒佛节 藏民最虔诚的朝圣
- 20 西岭雪山冰雪节 南国冰雪，暖了四川的冬天
- 24 攀枝花长江漂流 万里长江第一漂
- 28 东郊记忆音乐基地 旧厂房奏响的新乐章
- 32 嘉阳小火车 穿越世纪的文明记忆
- 36 贡嘎山徒步 让空气都凝固的地方
- 40 自贡彩灯节 点亮夜空的地方



都市

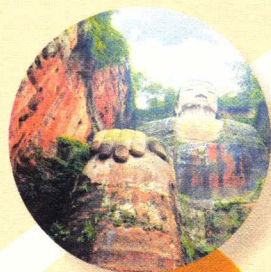
PART 2

- 46 成都 停住时间的慢生活
- 50 绵阳 用文化铸就发展之魂
- 54 宜宾 一杯酒香了一座城
- 58 西昌 月光下的春城
- 62 康定 一曲情歌，醉了天下人
- 66 阆中 一首传承千年的古唱



问俗

PART 3



寻古

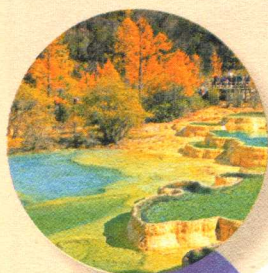
PART 4



幽景

PART 5

- 72 黄龙溪古镇 一切与“古”相连
- 76 福宝古镇 隐在青山中的福田宝地
- 80 桃坪羌寨 神秘的“东方古堡”
- 84 北川羌城 在涅槃中重生
- 88 丹巴藏寨 童话世界的城堡
- 92 迤沙拉彝寨 中国彝家第一村
- 98 都江堰 世界水利文化的鼻祖
- 102 乐山大佛 佛是一座山
- 106 剑门蜀道 蜀道难，难于上青天
- 110 三星堆博物馆 青铜文明下的不朽传奇
- 114 安仁古镇 全国唯一的博物馆小镇
- 118 李庄古镇 万里长江第一古镇
- 122 五明佛学院 让灵魂苏醒的地方
- 128 青城山 道与幽不谋而合
- 132 峨眉山 天下秀色尽于此
- 136 蜀南竹海 如烟似海的绿竹世界
- 140 四姑娘山 生长在传说中的风景
- 144 伍须海 仙女梳妆的明镜



炫景 PART 6

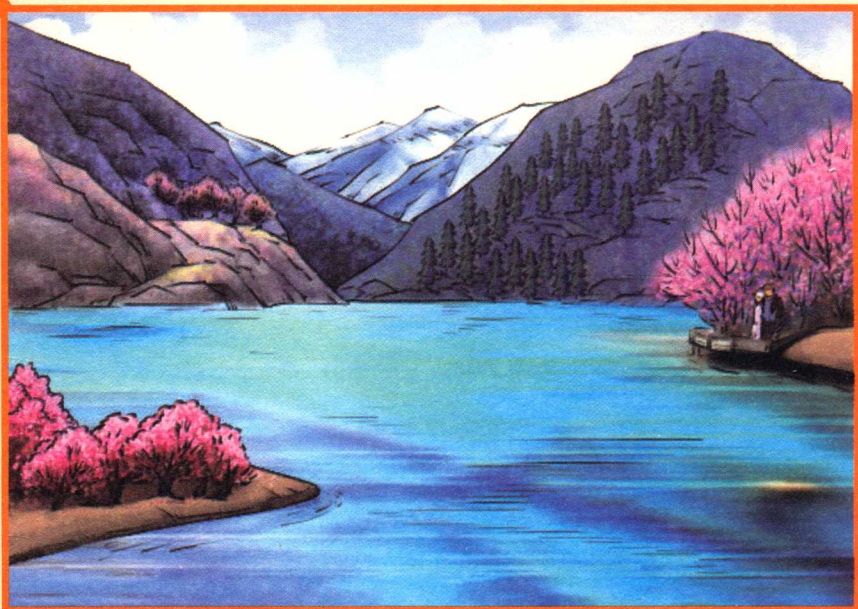
- 148 塔公草原 菩萨喜欢的地方
152 邛海 四川第二大淡水湖
156 泸沽湖 神仙居住的地方

- 162 稻城亚丁 最后的香格里拉
166 九寨沟 神奇的人间天堂
170 黄龙 圣地仙境，人间瑶池
174 达古冰山 最近的遥远
178 黄河九曲第一湾 宇宙中庄严幻影
182 米亚罗 三千里红叶，三千里情
186 海螺沟 离神域很近的地方
190 石海洞乡 三绝同在一画中



风物 PART 7

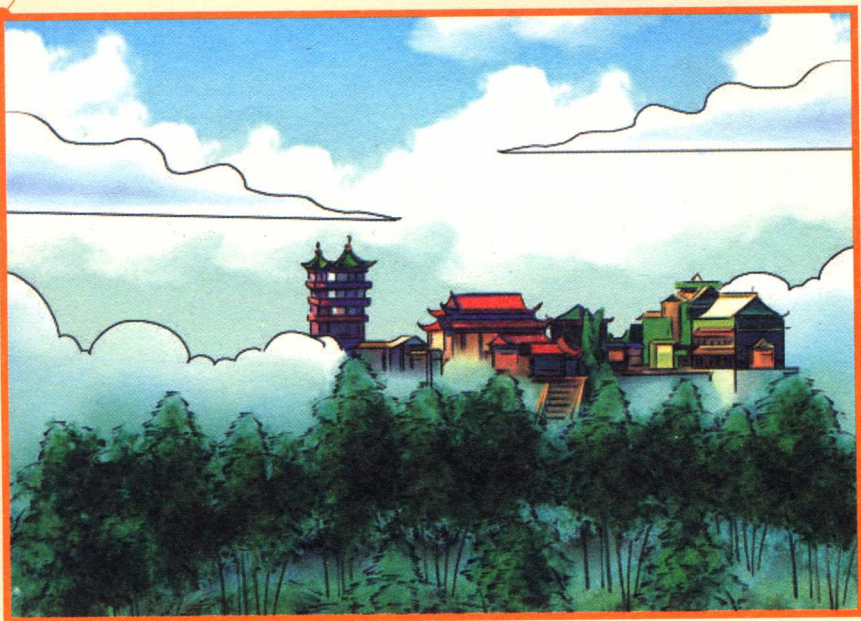
- 196 大熊猫 中国的国宝
200 川菜 食在中国，味在四川
204 川妹子 汇聚山之灵性，水之温柔
208 麻将 蜀地最生活的符号
212 川剧 四川文化的不可代言
216 蜀锦蜀绣 穷工极巧的蜀中之宝
220 蒙顶茶 应是人间第一茶



1月/西岭雪山 挥舞着雪橇，穿林海跨雪原，在春寒料峭的1月，看洁白晶莹、银光灿烂的雪山，在滑雪场畅游冬日的温情，或领略云海、日出、阴阳界、日照金山、森林佛光等高山奇观，你就会知道，南方也有美丽的雪世界。

2月/四姑娘山 以雄峻挺拔闻名，山体陡峭，直指蓝天，冰雪覆盖。银光照人的四姑娘山，在冬春交际的2月，既可以观赏全山风貌，又能戏雪、赏雪，享受冬日阳光，过一个既有阳光又有冰雪的时节。

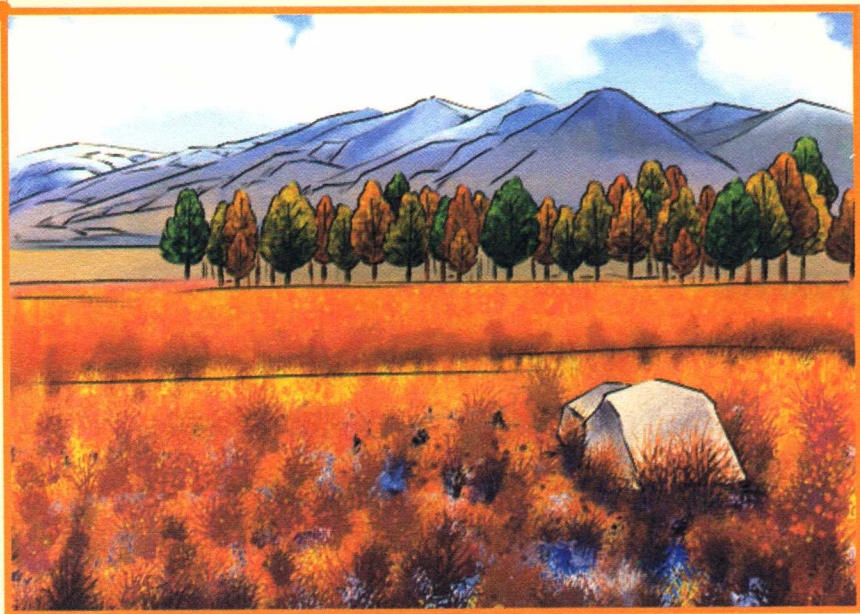
3月/九寨沟 在大多数地方都已春暖花开的3月，九寨沟还可以看到皑皑白雪覆盖山峰，可以看到结着薄薄冰面的海子，可以看到冰雪初融时的瀑布，可以看到出芽生长的芦苇，可以看到一片火红的花海……加之此时较为稀少的游人，一定会让你感慨：不虚此行！



4月/丹巴藏寨 在有着“深藏在横断山脉中的世外桃源”之称的丹巴藏寨，不仅有美丽的姑娘，还有浓郁的花香。生机盎然的4月，丹巴洁白无瑕的梨花，映衬着满眼鲜红的桃花，花开千里，飘香万里，美得惊心动魄。

5月/蜀南竹海 山花开放、草长莺飞的5月，是蜀南竹海最美的季节。此时这里展开了一幅国翠天香的天然画卷，处处翠竹吐绿，焕然一新。竹林深处，溪水初涨，滴滴甘甜，汇聚成众多瀑布。云朵从竹海的沟沟壑壑升起，形成“云山竹海、天上人间”的奇景。

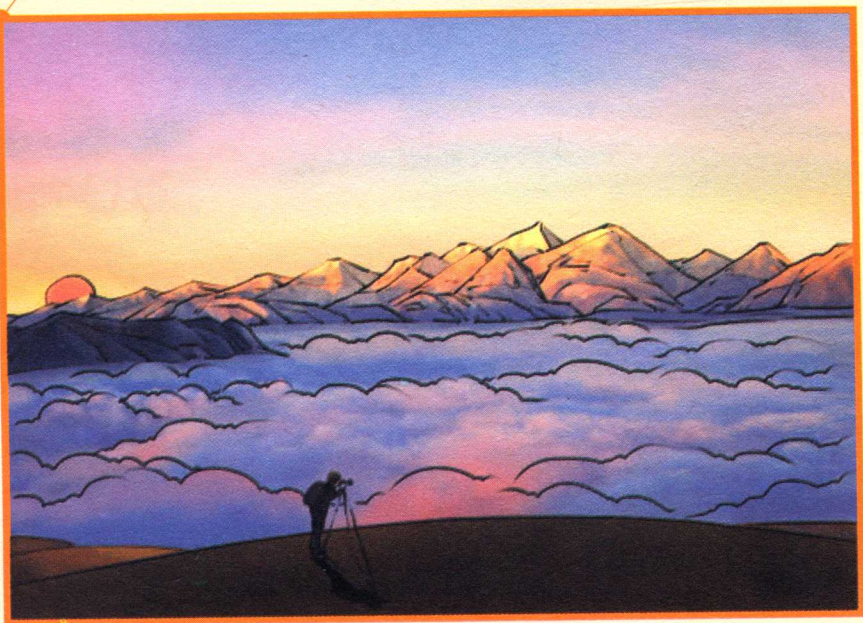
6月/峨眉山 在这个全国开启“蒸炉”模式的6月，避暑成了出游的唯一目的。夏季的峨眉山，绿树成荫、鸟语花香，秀丽的风景和清新雾气最适合解暑纳凉。温暖的阳光伴着凉爽的空气轻柔地洒落在身上，观赏着闻名中外的云海奇观，那感觉岂止是惬意！



7月/青城山 以“幽静”闻名的青城山，是7月避暑的绝佳之地。在月城湖泛舟吟歌，享受古代文人的优雅，把手脚浸入清澈冰凉的湖水中，都别有一番滋味。而在五龙沟，一进入这里，你就会被满眼的绿色吸引住，远道而来的暑气也消了一半。

8月/泸沽湖 摩梭少女的风姿、独木轻舟的典雅、此起彼伏的渔歌，是“高原明珠”泸沽湖最美的景致。坐着猪槽船看一次日出，访一次摩梭人家，在湖边赏一幕星空……在丹桂飘香的8月，泸沽湖总会带给人无限遐想。

9月/稻城亚丁 9月是收获的季节，也是稻城亚丁最绚丽多彩的时节。那大片的高原草甸在此时逐渐变为黄绿色，环抱高原海子的水草也由养眼的绿色向迷人的金色过渡。在这金灿灿的高山草甸上策马飞奔，畅快淋漓的感觉一定会让你忘却所有烦忧。



10月/米亚罗 10月的米亚罗，就像一块大自然的调色板，方圆3688平方千米的深山峡谷中，处处可见绚丽多姿的“枫彩”。河两岸的山上布满了枫树、槭树、桦树、鹅掌松、落叶松等多种树木，在这里，“万山红遍，层林尽染”不仅仅是纸上的一句咏叹。

11月/海螺沟 海螺沟的11月，因为下雪后晴天较多，空气清新，可以看到远处雪山的冰川。当太阳升起，在藏歌高亢激昂的旋律下，看着雪山一点点幻化成金时，心底的感动一时间无以复加。看着纯蓝的天，白云撕扯着，你会忽然明白，原来生活还可以这样。

12月/贡嘎山 “蜀山之王”“西南第一峰”“中国最美的雪山之一”……这几个不同寻常的词组合在一起，“贡嘎山”三个字便会跃然而出。12月的贡嘎，白雪皑皑，峰叠云涌，如同神灵的眼睛，眨动在天地之间，呼唤着每一个向善者去顶礼膜拜。



PART 1