



四川和重庆

资深
实地
好用
最佳

专家的
权威推荐
调研及
全新信息
的城镇与
徒步地图
摄影点
推荐

四川和重庆

第二版

© Lonely Planet 2013

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片由作者持有版权, 2013

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目(CIP)数据

四川和重庆 = Sichuan and Chongqing 英文 / 澳大利亚 LonelyPlanet 公司编. -- 北京: 中国地图出版社, 2013.7

(中国旅行指南系列)

ISBN 978-7-5031-7940-2

I. ①四… II. ①澳… III. ①旅游指南-四川省-英文②旅游指南-重庆市-英文 IV. ①K928.97

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 142781 号

出版发行	中国地图出版社
社 址	北京市白纸坊西街 3 号
邮政编码	100054
网 址	www.sinomaps.com
印 刷	北京华联印刷有限公司
经 销	新华书店
成品规格	197mm×128mm
印 张	15.75
字 数	831 千字
版 次	2013 年 7 月第 1 版
印 次	2013 年 7 月北京第 1 次印刷
定 价	69.00 元
书 号	ISBN 978-7-5031-7940-2/Z·107
审 图 号	GS (2013) 1113 号
图 字	01-2013-4405

如有印装质量问题, 请与我社发行部 (010-83543956) 联系

Lonely Planet

(公司总部) ABN 36 005 607 983

Locked Bag 1, Footscray, Victoria 3011, Australia

电话: +61 3 8379 8000

传真: +61 3 8379 8111

联系: lonelyplanet.com/contact

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、完整性做任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 的商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

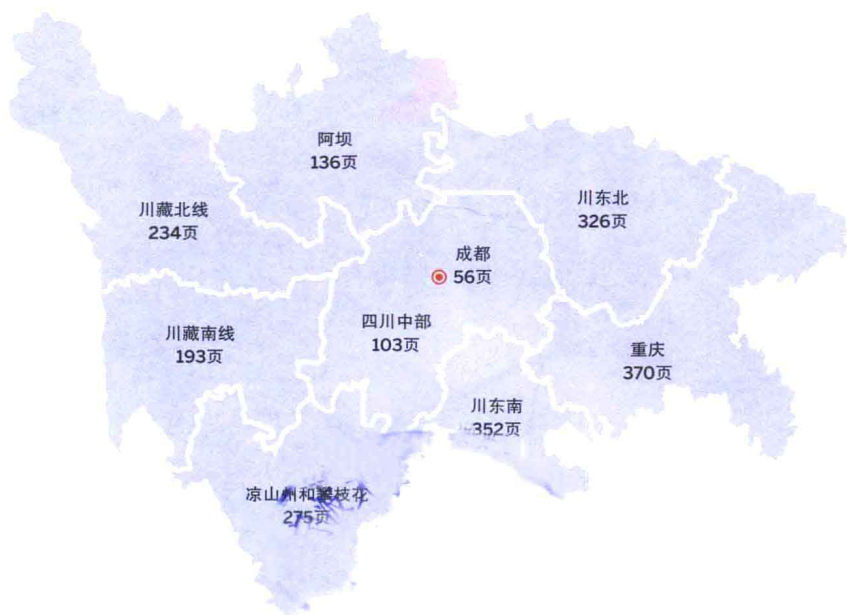
2

见55页

在路上

全面的目的地指南

深入的调研、详细的内容以及贴心的提示



4

见475页

生存指南

重要的实用信息助你旅途顺利

出行指南	
交通指南	
健康指南	488
幕后	492
索引	495
如何使用本书	500



本书作者:

易晓春 / 崔群 / 冯帅 / 黄文洁
尼佬 / 钱晓艳 / 谭川遥 / 袁亮

欢迎来 川渝



无法一次走完的川藏

对很多背包旅行者来说，康巴高原是一块与巴蜀地区截然不同的区域，也是一片更有挑战性的所在。这块高原的北部——阿坝地区，除了神迹般的九寨沟和黄龙，还分布着辽阔草原和许许多多的迁徙牧民以及虔诚的修行者；南部——甘孜地区，则是山峦河流纵横，六千米以上的雪域神岭比比皆是，更拥有蜀山之王——贡嘎山，是登山与徒步爱好者乐此不疲的宝地。藏彝走廊上的多民族文化和别具一格的藏传佛教宗教生活，更是你不可错过的风景。德格印经院、五明佛学院、亚青寺，都能让你感受到并相信另

一种精神的存在。如果有幸碰到川藏公路上一路磕行到拉萨的藏族信众，你或许才会明白，“在路上”是一种向往和期许。

寻觅巴蜀文明

成都平原的文明一直在向外扩张。在不断向西推移的过程中，岷江、大渡河和贡嘎山拦住了畏惧高山和寒冷的人，于是往东边的丘陵地带扩张，成了一种自然的选择。几大世界遗产在东西交汇的边缘地带排成一线，从北至南数下来，就有九寨沟—黄龙、青城山—都江堰、四川大熊猫栖息地和峨眉山—乐山大佛。如果深入巴蜀腹地，便能找



在川渝你能遇见什么？佛国的神圣、古镇的悠闲、山野的畅快、江峡的壮丽……当然，还有来自各种美食的诱惑。九寨沟、亚丁、贡嘎、川藏线、大熊猫、火锅、串串……无论谁都会找到一个爱上川渝的理由。

（左）凉山火把节

（下）嘉阳小火车



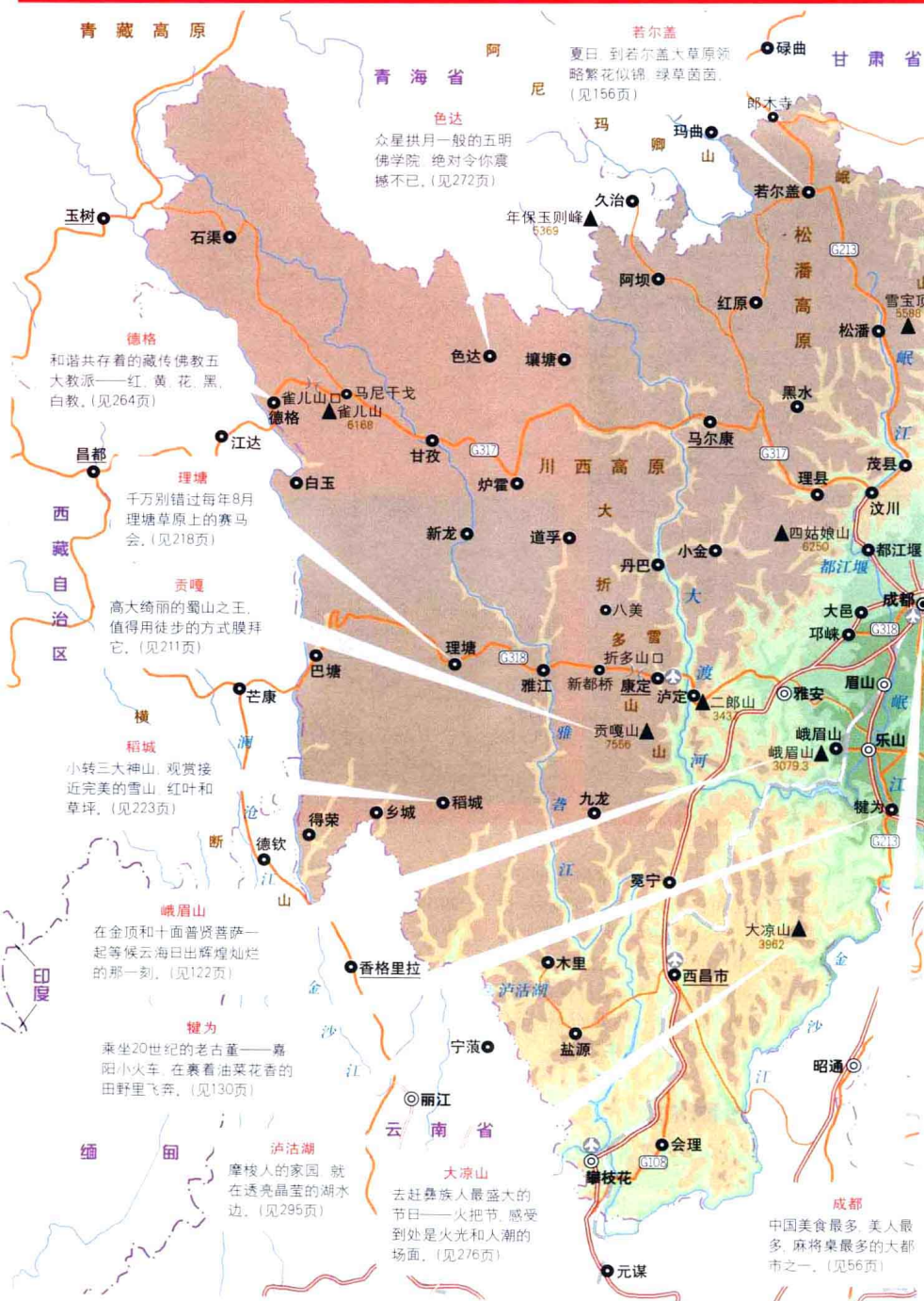
寻到古韵犹存、保留了旧式风水格局的阆中古城；去到长江和它那些隐秘的支流旁，也能挖掘到深藏于水道边峡谷中的那些如珍珠般散布的百年古镇——安仁、上里、佛宝、仙市、尧坝。再往东南一点，则是保留着唐宋遗风的世界遗产之一——大足石刻，还有广元的千佛崖石窟、巴中的南龛造像。

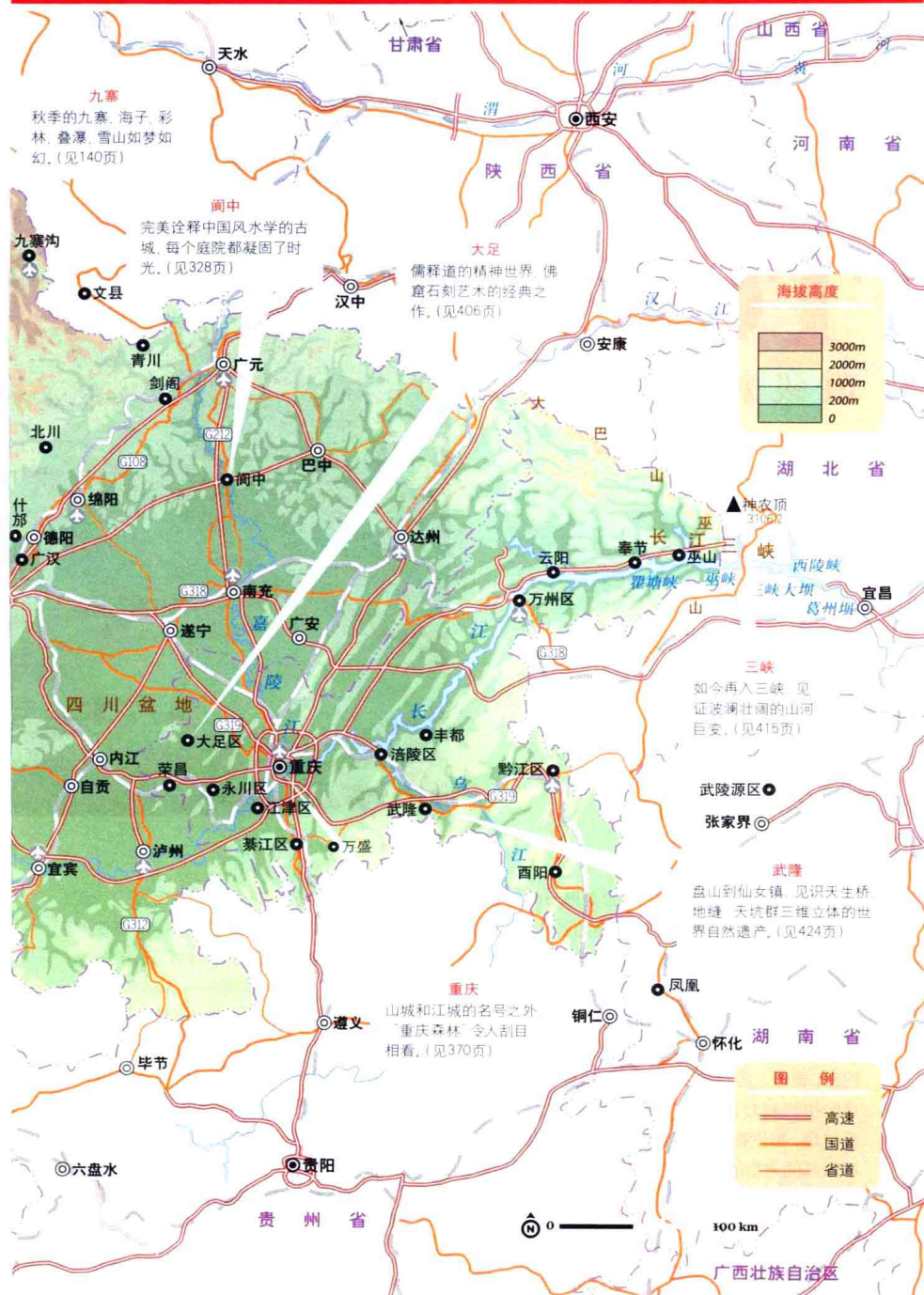
热辣辣的旅行

虽然我国有众多的美食之地，但要提及“热辣”两字，首先在脑海闪过的还是“川菜”。仅仅这两个字就足以成为很多人来到这里旅行的理由，而且饕餮之后回到家中还

会念念不忘。当然，想要在一次旅行中穷尽四川美食，也是非分之想。单是两个“吃货”中心——成都和重庆，随便在城中划块区域，就能让你胡吃海喝好几天：经典川菜、火锅、小面、抄手……更不论散布在川渝大大小小的乡镇上的美食：乐山烧烤、自贡盐帮菜、宜宾小吃以及长江河鲜、竹海山珍，加上飘香的中国名酒——五粮液、泸州老窖，想着就美。

》四川和重庆





17 TOP

顶级旅行体验

九寨沟

1 九寨沟（见140页），它的美是毋庸置疑的。尤其是10月，五彩斑斓的彩林，倒映在晶莹透亮的海子里，水中静静躺着凝固时光的巨木残枝。九个藏族寨子散布在河谷，连绵的雪山将它们合围其中。也许太过于盛名在外，以至著名到令人心悸：不仅因为它过于昂贵的门票，更令人担心的是每个旅游季里它不堪重荷的接待能力。但令人欣慰的是，无论是人还是垃圾，都没有污染到它的纯净，那些幽美到不似凡间之物的海子，还在静静地等着人们到来。当然，也需要大家以负责任的旅行来守护这非人间的美丽。



亚丁

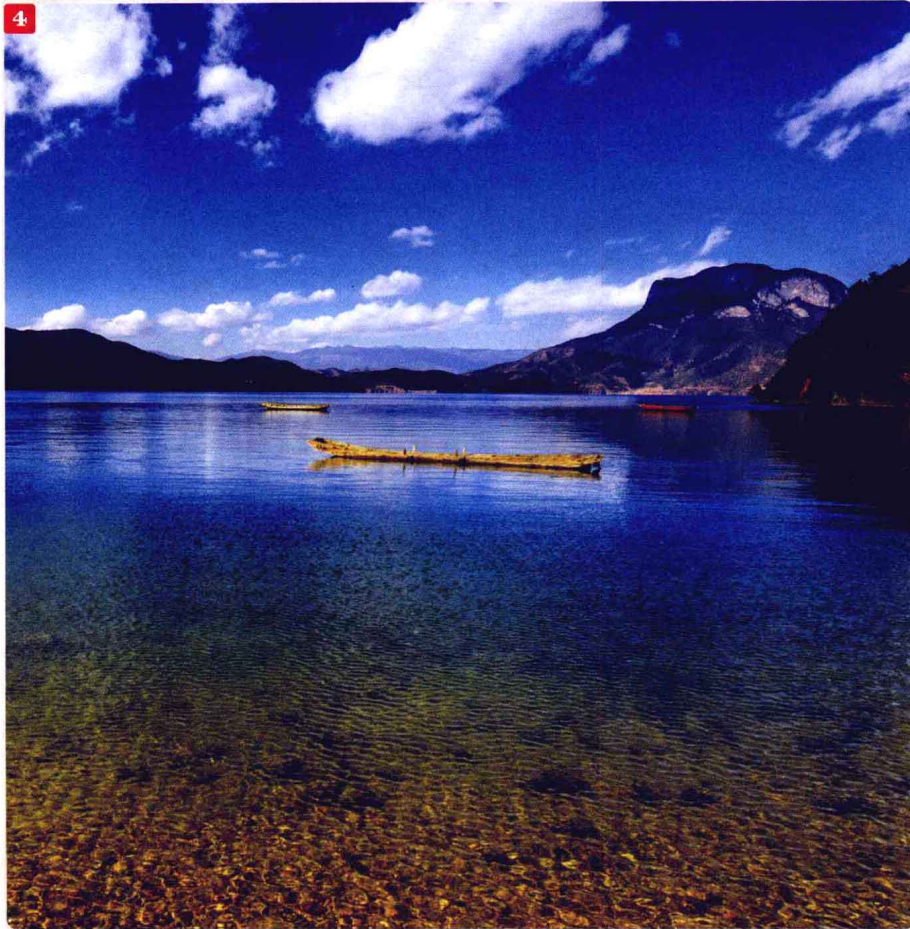
2 如果你相信莲花生大师来到亚丁（见227页），开光并命名加持“三怙主神山”，它们便是观世音菩萨——仙乃日；文殊菩萨——央迈勇；金刚手菩萨——夏诺多吉。三座雪峰呈“品”字形排列，横空出世，一副凛凛不可侵犯的模样。站在其间，曾经只是那些最勇敢的登山高手能拥有的经历，但在亚丁，你只需进行几小时的高山徒步就能享尽这令人炫目的盛景。那些脚下的清流和路边斑斓的森林，足以让你不忍离去；当雪峰在峡谷间横空出世的那一刻，也许你就再也不想移开脚步了。



3



4





德格

3 藏传佛教各个教派历来都非常重视传承关系并引以为豪。德格（见264页）这个山区小城的神圣正在于此：众多康区寺庙如果往上追溯的话，往往都会在德格找到自己的祖庭，而从德格出发的这些宗教种子，也在整个康区大地生叶开花。如果你对藏传佛教感兴趣，就一定要来德格走走，五大教派在康区的代表性寺庙几乎都在这里。而德格印经院则是藏族传统文化的一面旗帜。如果想参观印经，最好在上午时分前往。

泸沽湖

4 泸沽湖（见295页）在云南？不，这个横跨川滇的高原湖泊2/3在四川境内。平和如镜的亮海与草甸丛生的草海，让四川这一边的泸沽湖景色丰富多样。徒步或骑车环湖，或者只是泛舟湖上，都会让时间慢下来。对于旅行者而言，从进入的方式、食宿、门票价格、风景的优美度及受打扰的程度来看，四川这边的泸沽湖都毫不逊色甚至更胜一筹。而且环湖随处是供停歇的旅舍客栈，其中也不乏拥有地暖、落地玻璃窗、泡着看湖光山色的浴缸的精品酒店，随时迎候着不同要求挑剔的客人。

重庆

5 重庆（见370页）是一座奇特魔幻的城市，随着轻轨在楼宇“森林”里穿梭，在江边巡游，基本能感受到这个城市的整体风貌。深入这个城市的内里，还得用穿街走巷徒步的原始方式，中山四路、十八梯、白象街、山城步道，是藏在都市繁华后的老式生活。火热的城市也有火热的美食——火锅、小面、串串、江湖菜……当然你不可能一一尝遍，除非你有一副铁打的肠胃。稍稍出城，还有世界遗产之一的大足石刻，这里呈现出完美的石窟石刻艺术，与高昂的票价相值。



蜀绣

6 蜀地富饶，丝帛质优量大；成都繁华，钟情享乐与鉴赏。艺能之匠怎可负了这好物料与好情致？12大类130余种针法，彩线飞舞，点化出万物生灵。而蜀地多彩的山川河流、人情风物，也的确让匠人们绣不完、绣不够。绣画合一的蜀绣始终不惜以繁复的针脚极尽写实。当你行走川渝，遇见蜀绣时，一幅幅“视网膜”级别的绣品绝对会让你忘记针线的存在。

乐山大佛

7 你一定已经在无数照片里看到过乐山大佛（见127页），然而它的美却是最难通过照片传达的。这座拥有一千两百多年历史的大佛，绝妙地与自然环境相融。只有置身山水之间，不断变换观看角度和距离，你才能真正感受他。来一次“变焦之旅”吧：站在乐山市区的江边眺望，此时的乐山大佛好像藏在他的腋窝；登船巡江，才开始感到大佛宏伟的体量；最后，慢慢沿阶梯而上，品味62米高佛像的每一个细节。你可以看佛，或者顺着他的目光，看看佛所看到的世界。



7

张逸阳摄

8

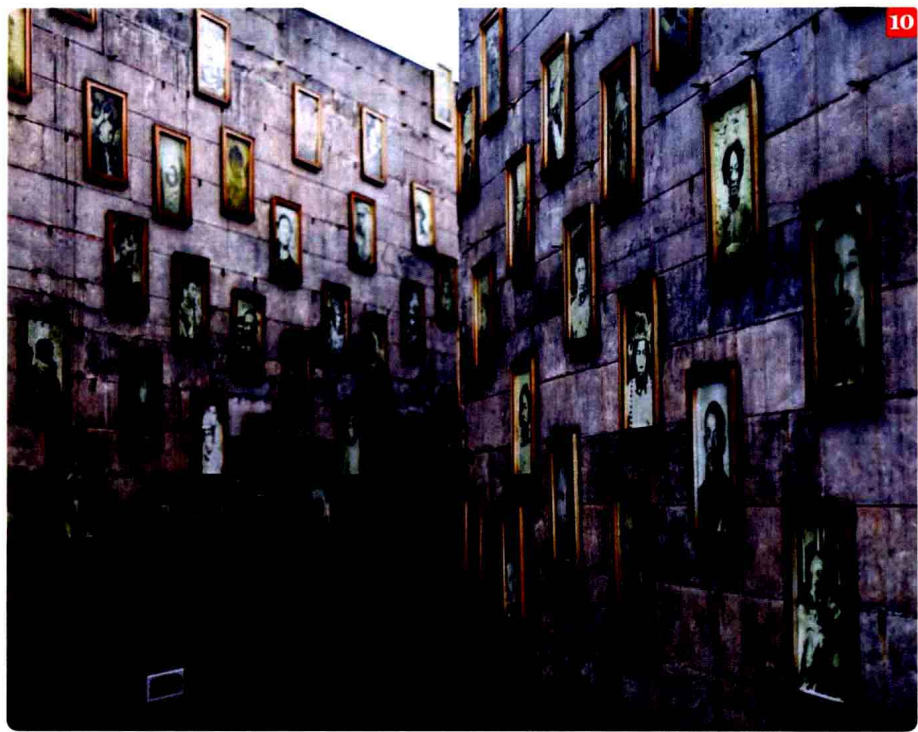


黄昏
湖畔

9



黄红
殿



阆中

8 山围四面、水绕三方，中国人口中的“风水宝地”并非仅是概念，实体的全景展示就在阆中（见328页）。踏着青石板路，穿行在规模庞大的明清古民居之中，看道教、佛教、伊斯兰教、基督教、天主教的建筑穿插其间相继而来，嚼着张飞牛肉，喝着保宁药醋，夜里灯笼挑上，戏戏响起……遥想古城2300年的历史故事，总让人对世代居住在这里的阆中人心生妒忌。

木里

9 对旅行者而言，它代表神秘与陌生，但木里（见306页）也许是四川最后的处女地。近一个世纪前，美籍奥地利探险家约瑟夫·爱弗·洛克（Joseph F. Rock, 1884~1962年）就曾徒步考察过此地，并在这里留下了三条“洛克线路”，让后来的徒步旅行者不断追随。每个人心目中都有一个香格里拉，但具有探险精神的人绝不会错过木里。木里大寺、康坞大寺、瓦尔寨大寺，以及寸冬海子，都会引领你去认识木里少为人知的一面，其中徒步自驾是最佳的方式。

建川博物馆

10 “我们不说，让历史说话！”建川博物馆（见113页）聚落突破了传统意义上的博物馆概念，将20多个博物馆汇集一处，更由多位国内建筑师担纲设计。它为我们展示了中国历史的重要章节，从抗战到红色年代甚至到汶川的那个瞬间，那些由普通人写成的历史，一一展现在我们面前。“中国壮士雕像群”、“抗战老兵手印碑林”三千个“血手印”、书包墙以及一震而成名的“猪坚强”，都是其中的述说者。



凌云摄

郎木寺

11 郎木寺(见159页)虽然是一个耳熟能详的名字,但我们还是愿意在这里一遍又一遍地提到它。无论是驻留在晨光中俯瞰恬静优美的峡谷,还是伴着在风里飘扬的经幡聆听诵经声,风尘仆仆的旅人哪,请在佛寺和清真寺的相互辉映下,让这一刻的时光停顿于平静之中。当然如果腻烦了太过平静的日子,也可策马扬鞭,跟着马队走向白龙江的深处。

大槽河瀑布

12 如果你是泡温泉爱好者,川渝绝对是你的福地,可以走一路泡一路。从重庆的四大温泉,到贡嘎山下的海螺沟(见206页),康定的二道桥(见198页),稻城的茹布查卡(见224页),更无论那些星星点点隐在山谷、藏在人家的小温泉、野温泉。大槽河温泉瀑布(见292页),此温泉是一股天然瀑布,从高处飞溅而下,仿佛上天的神来之笔。在水帘中享受高空按摩,然后在水幕后轻松地泡上一泡,怎能不令人心旷神怡?

贡嘎山

13 贡嘎山(见211页)乃蜀山之王,它挺拔的身躯直上云霄,足有7556米,是横断山系的第一高峰。它仿佛总有一种魔力,能够吸引人一再前来。围绕着恒久的雪峰和冰川,人们从草原走到森林,从河溪走向温泉。不到200公里的直线距离,却有7000米的落差,这正是它能孕育出始终惊喜百出、瑰丽繁茂的多元景观的秘密,也是围绕它的徒步路线总是带来无穷乐趣的原因所在。

