



天府花园

—重庆、四川 深度自助游

◎ 邓平模 / 撰文+摄影



天府花园

—重庆、四川
深度自助游

◎邓平模 / 撰文+摄影

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

天府花园:重庆、四川深度自助游/邓平模著. —北京:中国青年出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5153-0420-5

I. ①天... II. ①邓... III. ①旅游指南-重庆市②旅游指南-四川省

IV. ①K928.97

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第250719号

书 名:天府花园

图文作者:邓玉模

书籍装帧:北京嘉世盛创设计有限公司

美术指导:彭文晖 杨占江

完稿制作:陈旭

出版发行 中国青年出版社

社 址:北京东四十二条21号

邮政编码:100708

网 址:www.cyp.com.cn

责任编辑:李茹 Liruce@263.net

编辑电话:(010) 57350508

营 销:北京中青人出版物发行有限公司

电 话:(010) 57350522 57350524

印 刷:北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/20

印 张:23

字 数:280千字

版 次:2012年7月北京第1版第1次印刷

定 价:45.00元

本图书如有印装质量问题,请与出版部联系调换

联系电话:(010)57350526

不旅行的人绝无快乐……如是我闻，活在人的社会当中，再良善的人也会沉沦，那么……流浪去吧！

流浪者的双足宛如鲜花，他的灵魂成长，终成正果；浪迹天涯的疲惫洗去他的罪恶，那么……流浪去吧！

——摘自《婆罗门书》

接受这本书的采写任务时，我还在北京一家杂志社做编辑。在那个庞大的都市里，我感到自己被淹没和迷失；坐在写字楼里，我总听到远方山野的呼唤。这时，我与这本书相遇了，行走的诱惑和引领同好者进入家乡的主人感促使我立即辞了职，投入到该书之中。

生于斯长于斯，我知道这块土地确实是值得介绍的。但这次的介绍有所不同。

我们常规概念里的“巴山蜀水”，是三峡云雨、峨眉佛光、青城道观、茫茫雾都、闲散成都……是灵秀、润泽、阴柔、富足的“天府之国”。其实这些只是巴蜀的一部分，将目光移向盆地西部，这里有我国第二大藏区（甘孜州、阿坝州）、我国唯一的羌族聚居区（阿坝州）、最大的彝族聚居区（凉山州）。这片高原和山地占据了四川省面积的一半以上，隐藏着大起大落、大气大势的自然风光，热情奔放、绚丽多姿的人文风情，是美景的“广阔天地”。你常常在前往目的地的途中被偶然发现的美景留住脚步，到了目的地，又发现在它周围牵连更多的新鲜美地，衍生出多条线路，每一条都颇具吸引力。这样充满发现之美的地方更具背包精神、行走精神，值得推介；同时，因为山川的阻隔，经济的落后，这片土地并不为人熟悉，保留着更原生、本真的形态。所以，本书在四川盆地和重庆的线路之外，更着重在川西“大有作为”。我走遍了甘孜、阿坝州的每一个县，边走边拍边写，采集到第一手的、尽

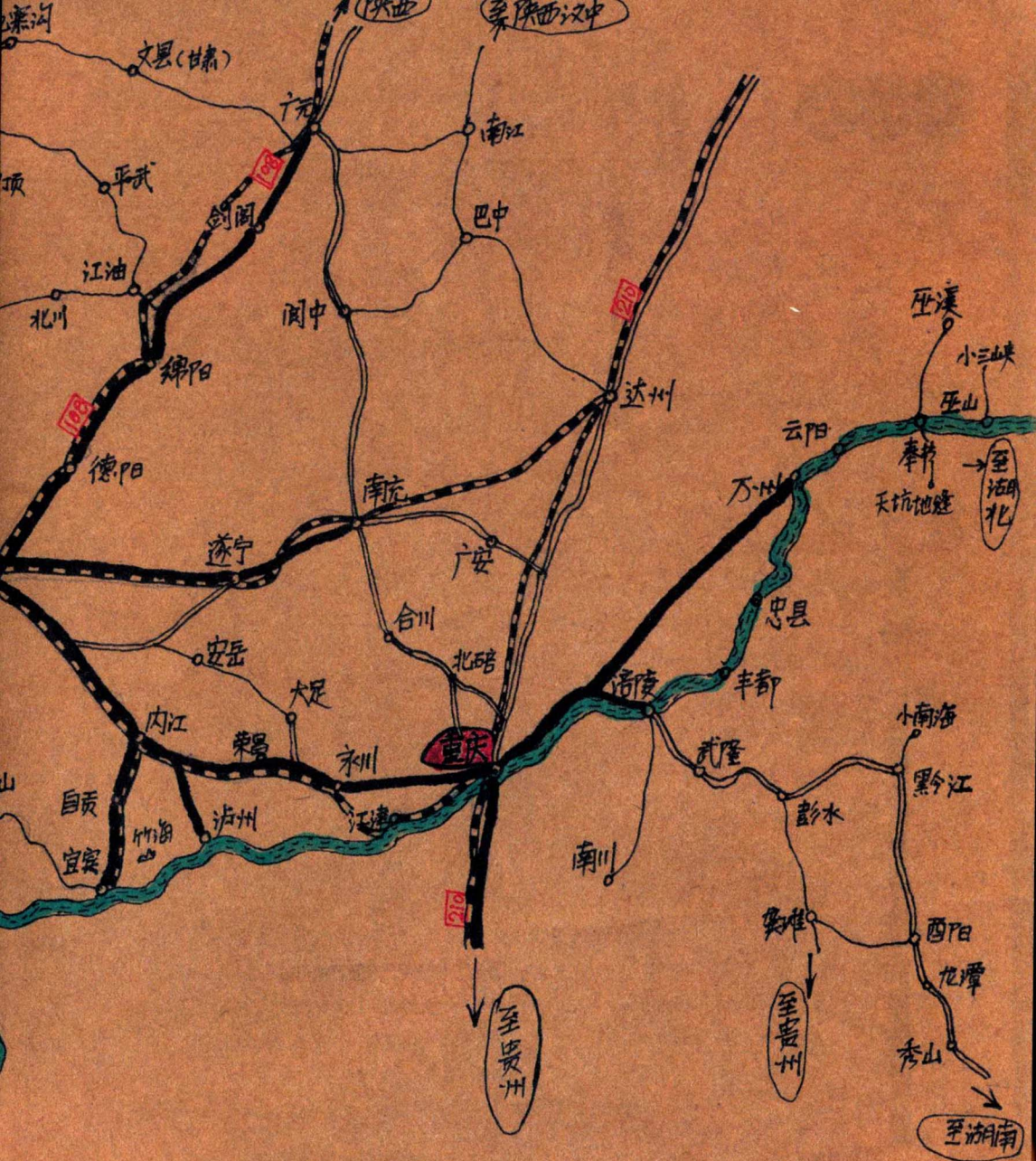
可能客观准确的、翔实的信息，传达出最现场的感觉，最终完成的这本书囊括了绝大部分的川西美景，自认为定是目前市面上最齐全、最深入的关于巴蜀、特别是川西的旅行指引书。

巴蜀地处中国地块二、三级阶梯的结合部，海拔由中东部的300~500米上升到西部的4000~5000米（最高峰贡嘎山主峰海拔7556米），汉文化和藏彝文化在此对接，呈现出丰富多样的自然和人文景观。从长江三峡、天坑地缝、蜀南竹海到九寨沟、黄龙、若尔盖大草原；从佛教的峨眉山、道教的青城山到稻城亚丁三神山、贡嘎山、四姑娘山、雪宝顶；从西部都会、川渝古镇到藏地山寨、千碉之国；从古蜀道、蜀身毒道到茶马古道；从彝族火把节、羌族转山会到藏族赛马节、莫朗节；从三星堆古文明、大足石刻、都江堰到德格印经院、色达喇荣五明佛学院；从重庆妹子、成都美女到康巴汉子、凉山彝人；从重庆火锅、四川小吃、新派川菜到藏餐、彝餐……巴蜀尽显变化之美、丰富之美。川剧中有一手绝活叫变脸，沿着本书的路线上路，你会发现巴蜀美景正如那一张张变幻的脸谱，令人眼花缭乱、目不暇接。

从这里开始你的旅程，没有终点和线路，充满偶然和发现。

邓平模

momore99@hotmail.com



四川·重庆行走示意图

- 黑线为高速公路
- 复线为主要干道(国道、省道)
- 绿线为金沙江—长江

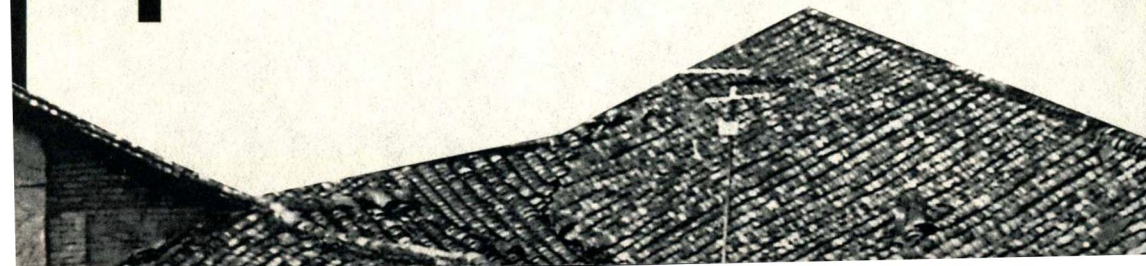
目录

第一章 解读与准备

- 巴蜀掌故…… ○○四
 - 「阶梯之间…○○四、天府之国…○○五、四路·四江…○○六、巴山夜雨…○○六、蜀道难…○○七、湖广填四川…○○八、川菜飘香…○○九、川剧…○一〇、康巴大地…○一一……」
- 行走备忘录…… ○一三
 - 「交通…○一三、住宿…○一五、饮食…○一六、气候…○一八、高原反应…○一九、通讯…○一九、习俗与禁忌…○二〇……」
- 四川省旅游资源统计资料…… ○二二

第二章 成都及周边

- 成都历史…… ○二六
- 他们的成都…… ○二八
- 美食之都…… ○三〇
 - 「小吃…○三三、川菜…○三四、火锅…○三六、藏餐…○三七……」
- 成都的茶馆…… ○四〇
- 成都的酒吧…… ○四五
- 成都特色街区…… ○四六
- 成都住宿…… ○四八
- 成都的户外店…… ○四九
- 从成都出发…… ○五〇
- 成都及周边景点…… ○五二
 - 「金沙…○五二、杜甫草堂…○五四、武侯祠…○五六、青羊宫…○五七、永陵…○五八、博物馆…○五八、望江楼…○六〇、大熊猫基地…○六一、黑熊救护中心…○六二、都江堰…○六四、青城山…○六五、虹口…○六六、九峰山…○六七、银厂沟…○六八、上书院…○六九、绵竹年画…○七〇、三星堆…○七二、古镇洛带…○七六、古镇黄龙溪…○七八、刘氏庄园…○八〇、花水湾…○八一、西岭雪山…○八二、古镇平乐…○八五……」



○溜溜康定…… ○八八

「木格措…○九四、塔公…○九八、
新都桥…一〇〇、贡嘎山…一〇二……」

○泸定…… 一〇三

「泸定桥…一〇三、海螺沟…一〇四、
燕子沟…一〇八……」

○丹巴…… 一一〇

「美人谷…一一二、藏寨…一一三、
古碉…一一四、党岭…一一五……」

○九龙…… 一一六

「纯美伍须海…一一八、诡秘猎塔湖…一一九、
藏彝走廊…一二〇、瓦灰山…一二一……」

○雅江…… 一二二

「走婚峡谷扎坝…一二三、天堂祝桑…一二四、
郭岗顶…一二七……」

○理塘…… 一二八

「赛马节…一二九、长青春科布寺…一三〇、
格聂圣山…一三一……」

○巴塘…… 一三四

「巴塘弦子…一三七、措普湖…一四二……」

○得荣…… 一四四

「下拥…一四七、毛屋大峡谷…一五〇……」

○乡城…… 一五四

「白藏房…一五五、桑披寺…一五八、
尼丁峡谷、曲披岭寺…一五九……」

○稻城…… 一六二

「亚丁…一六四、贡岭寺和阿西村…一七一、
海子山…一七三……」

○道孚…… 一七五

「道孚民居…一七八、龙灯草原…一八〇、
惠远寺…一八一、埡拉雪山…一八二……」

○炉霍…… 一八五

「寿灵寺…一八七、宗塔草原…一八八……」

○甘孜…… 一九〇

「甘孜寺、大金寺…一九一……」

○德格…… 一九三

「格萨尔故里阿须…一九六、新路海…二〇三、
德格印经院…二〇五、八帮寺…二〇八……」

○白玉…… 二〇九

「白玉寺…二一〇、河坡手工艺…二一一……」

○石渠…… 二一四

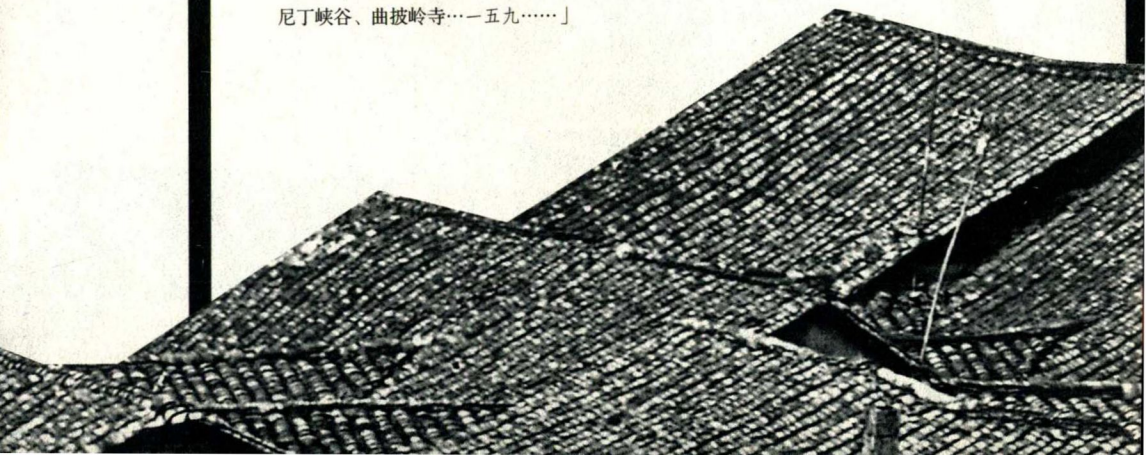
「色须寺…二一六、巴格玛尼墙…二一七、
查加部落…二二〇……」

○新龙…… 二二一

「波日桥…二二三、拉日马…二二四、
赞多措那马湖群…二二五……」

○色达…… 二二六

「喇荣五明佛学院…二二七……」



○汶川…… 二二二

「羌寨-布瓦、萝卜…二二三、卧龙…二二三、大雪塘…二三四……」

○茂县…… 二三七

「羌族博物馆…二三八、羌寨细节…二三九、羌寨-黑虎、曲谷…二四四、叠溪-松坪沟…二四六……」

○松潘…… 二四八

「快乐的骑行…二四九、雪宝顶…二五二、黄龙…二五二……」

○九寨沟县…… 二五四

「九寨沟…二五四、神仙池…二五五……」

○若尔盖…… 二五六

「热尔大坝、花湖…二五七、郎木寺…二五九、降扎温泉…二六一、铁布梅花鹿自然保护区…二六一、九曲黄河第一湾…二六二……」

○红原…… 二六三

○阿坝县…… 二六四

「寺院的盛宴…二六五、诗意藏寨…二六八、莲宝叶则…二六九……」

○壤塘…… 二七〇

「棒托寺…二七〇、中壤塘三寺…二七二……」

○马尔康…… 二七四

「卓克基土司官寨…二七四、直波碉楼…二七五……」

○黑水…… 二七六

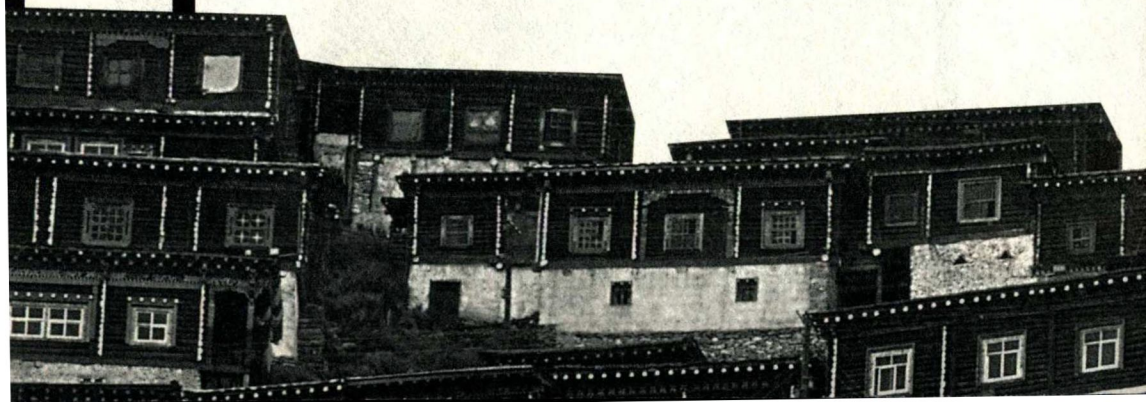
「卡龙沟…二七八、色尔古…二七九、达古冰川…二八二……」

○理县…… 二八四

「羌寨桃坪…二八四、毕棚沟…二八五、米亚罗…二八六……」

○小金县…… 二八七

「四姑娘山…二八七……」



第五章

凉山彝族自治州

○西昌…… 二九四

「西昌卫星发射中心…二九六、

凉山彝族奴隶社会博物馆…二九七、邛海…三〇〇……」

○乡村里的火把节…… 三〇六

○螺髻山…… 三一四

○博什瓦黑岩画…… 三一五

○毕摩文化…… 三一六

○大风顶…… 三一七

○凉山州其他去处…… 三一七

○泸沽湖…… 三一九

○木里…… 三二六

「木里大寺…三二九、洛克与木里…三三〇、从木里穿越到亚丁…三三一……」

目
录

contents

第六章

四川东线

○安岳石刻…… 三三八

○古镇罗泉…… 三四〇

○古镇铁佛…… 三四二

○自贡恐龙博物馆…… 三四三

○自贡盐业博物馆…… 三四五

○燊海井…… 三四六

○古镇仙市…… 三四七

○蜀南竹海…… 三四八

○古镇李庄…… 三五二

○西部大峡谷温泉…… 三五五

○古镇龙华…… 三五五

○古镇福宝…… 三五六

○佛宝国家森林公园…… 三五九



第七章

四川南线

- 乐山大佛…… 三六二
- 峨眉山…… 三六四
- 黑竹沟…… 三六六
- 犍为小火车…… 三七二
- 古镇罗城…… 三七三
- 夹江千佛岩…… 三七四
- 夹江手工造纸…… 三七五
- 茶马古道起点处的雅安…… 三七八
- 蒙山…… 三七九
- 茶马驿站甘溪坡…… 三八二
- 碧峰峡…… 三八三
- 古镇望鱼…… 三八四
- 古镇上里…… 三八六

第八章

蜀道——四川北线

- 老虎嘴…… 三九二
- 明月峡栈道…… 三九三
- 千佛崖…… 三九四
- 皇泽寺…… 三九五
- 古镇昭化…… 三九六
- 从昭化到剑门关…… 三九八
- 翠云廊沿线…… 四〇〇
- 古城阆中…… 四〇二
- 光雾山…… 四〇七
- 古镇恩阳…… 四〇八
- 南龛摩崖造像…… 四一〇
- 古镇石桥…… 四一一
- 古镇郪江…… 四一二
- 古镇青莲…… 四一三

第九章 重庆

○关于重庆…… 四一六

「出入重庆…四一七、重庆美食…四一八……」

○重庆及周边景点…… 四二一

「不夜城…四二一、解放碑…四二一、大礼堂和人民广场…四二二、朝天门…四二二、租界遗迹…四二二、慈云寺…四二三、陪都和遗迹…四二四、古城墙…四二五、“文革”墓地…四二六、磁器口…四二七、金刀峡…四二八、大足石刻…四二九、陶乡荣昌…四三〇、金佛山…四三一、芙蓉洞、仙女山…四三二、古镇龚滩…四三二、大酉洞…四三四、古镇龙潭…四三四、古镇洪安·茶峒…四三六、小南海…四三七……」

第十章 三峡

○白鹤梁…… 四四〇

○丰都鬼城…… 四四一

○石宝寨…… 四四二

○张飞庙…… 四四三

○奉节…… 四四四

○天坑 地缝…… 四四五

○白帝城…… 四四六

○瞿塘峡…… 四四七

○巫峡…… 四四八

○小三峡…… 四四九



第九章 重庆

○关于重庆…… 四一六

「出入重庆…四一七、重庆美食…四一八……」

○重庆及周边景点…… 四二一

「不夜城…四二一、解放碑…四二一、大礼堂和人民广场…四二二、朝天门…四二二、租界遗迹…四二二、慈云寺…四二三、陪都和遗迹…四二四、古城墙…四二五、“文革”墓地…四二六、磁器口…四二七、金刀峡…四二八、大足石刻…四二九、陶乡荣昌…四三〇、金佛山…四三一、芙蓉洞、仙女山…四三二、古镇龚滩…四三二、大酉洞…四三四、古镇龙潭…四三四、古镇洪安·茶峒…四三六、小南海…四三七……」

第十章 三峡

○白鹤梁…… 四四〇

○丰都鬼城…… 四四一

○石宝寨…… 四四二

○张飞庙…… 四四三

○奉节…… 四四四

○天坑 地缝…… 四四五

○白帝城…… 四四六

○瞿塘峡…… 四四七

○巫峡…… 四四八

○小三峡…… 四四九





解 读 与 准 备

第一章

翻开中国地形图，由东到西，随着海拔高度的变化，色彩有从深绿、淡绿到黄色、棕色再到焦褐色的演变，对应着中国地形的三级阶梯。在这样的地形图上，四川的色彩是各省中最丰富、最均匀的，东面的浅绿和西面的褐黄对应着四川盆地和川西高原（青藏高原东端）两大地块，跨越了中国地势的第二、三级阶梯，几乎是中国地形的缩影。地形的变化造就了四川丰富多彩的自然和人文景观：东部秀丽温婉，西部粗犷阳刚。



「阶梯之间」

翻开中国地形图，由东到西，随着海拔高度的变化，色彩有从深绿、淡绿到黄色、棕色再到焦褐色的演变，对应着中国地形的三级阶梯。在这样的地形图上，四川的色彩是各省中最丰富、最均匀的，东面的浅绿和西面的褐黄对应着四川盆地和川西高原（青藏高原东端）两大地块，跨越了中国地势的第二、三级阶梯，几乎是中国地形的缩影。地形的变化造就了四川丰富多彩的自然和人文景观：东部秀丽温婉，西部粗犷阳刚。

属于第二级阶梯的四川盆地面积 16.5 万平方公里，是中国四大盆地之一，是中国地势第二级台阶上相对凹下的部分，海拔 300 ~ 1000 米。主要由三部分构成：

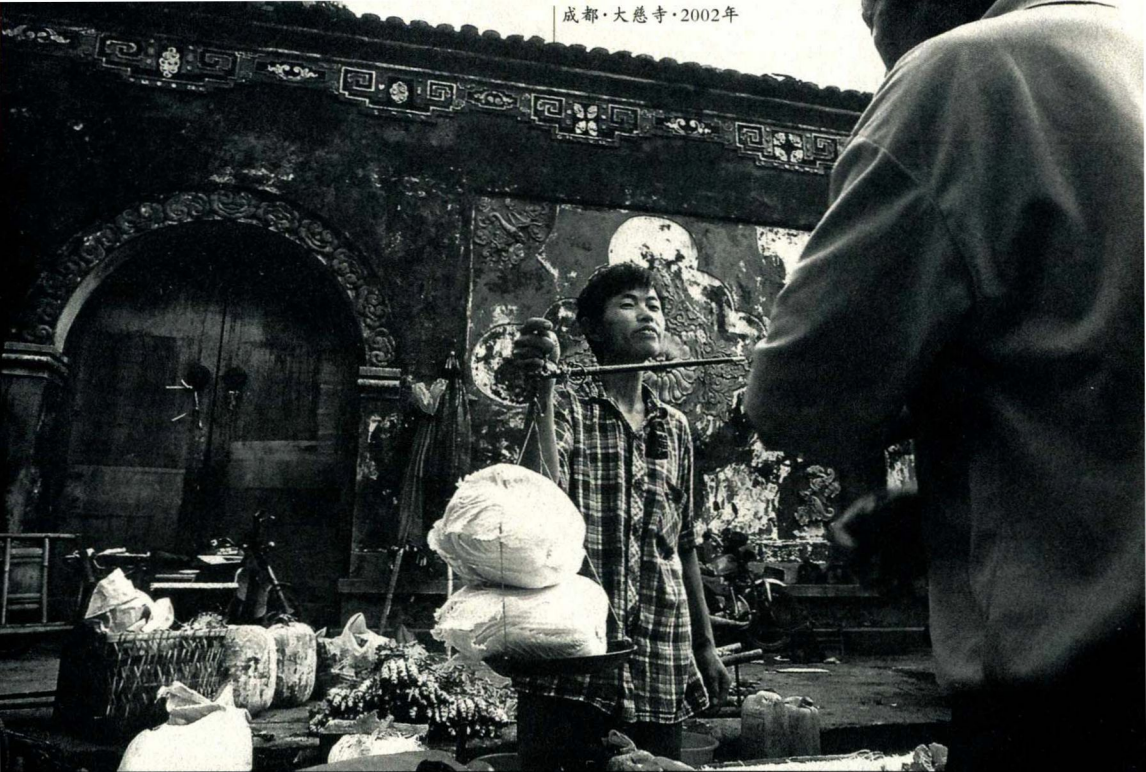
平原区，即成都平原**盆西**，介于龙泉山和龙门山之间，海拔 500 米左右，土壤肥沃，恩泽于都江堰水利工程，自流灌溉，旱涝保收，物产丰富；**盆中**丘陵区，位于龙泉山与华蓥山之间，海拔 300 ~ 600 米，地势总体由北向南倾斜；**盆东**平行岭谷区，介于方斗山与华蓥山之间，由一系列北东—南西走向的条形山和谷地组成，平均海拔 1000 米左右，华蓥山主峰海拔 1704 米，为四川盆地最高点。

四川西部呈现出高原与山地、河谷交错的复杂地貌，是青藏高原向东延伸的部分，海拔 3000 ~ 5000 米不等，占据了四川 $2/3$ 的面积，也由三部分构成：

川西北丘状高原山地，包括阿坝州全部和甘孜州北部的石渠、色达、丹巴等县，地势从西向东呈梯级状下降。西边为典型的丘状高原，地面波状起伏，有大片草原，是四川最主要的牧区，石渠、色达海拔为 4100 ~ 4700 米，阿坝、壤塘 4000 ~ 4200 米，红原、若尔盖为 3400 ~ 3600 米；东部是高山深谷区，有岷山、邛崃山、夹金山、大雪山等山脉，邛崃山主峰四姑娘山海拔 6250 米；

川西高原，以甘孜州为主体，为横断山系北段。高原面海拔为 4000 ~ 4500 米，地面波状起伏，河谷宽浅，高原面上矗立着座座海拔 6000 米以上的极高山，如四川最高峰、海拔 7556 米的贡嘎山，以及雀儿山（海拔 6168 米）、格聂山（海拔 6240 米）等；

川西南山地，即凉山州全部，山势起伏，海拔多在 3000 米左右，山脉走向南北居多，有大凉山、小凉山、大相岭、小相岭、牦牛山、螺髻山等。



「天府之国」

四川被称为“天府之国”由来已久。“天府”一词最早见于《周礼》，指专门保管国家珍宝、库藏的官吏，后人用以比喻自然条件优越，物产富饶的地方。历史上最早称四川为“天府”的是诸葛亮的《隆中对》：益州（即四川盆地）险塞，沃野千里，天府之土，高祖因之，以成帝业。“天府之国”在历代文人学者笔下逐渐成了四川盆地的代名词。

四川被称为“天府之国”，得益于：

1. 四川盆地土地肥沃，气候温和、雨量充沛，特别是秦朝修建了都江堰水利工程之后，成都平原旱涝保收，物产丰富，农业和手工业都十分发达，成了中央王朝的主要粮食基地和赋税来源。
2. 四川盆地周围都是崇山峻岭，交通闭塞，古称“四塞之国”，易守难攻，因而避免了历史上的多次战争，社会环境相对安定，促进了社会经济的发展。因为这个原因，唐朝“安史之乱”时，唐玄宗和唐僖宗都逃到四川成都避乱；抗日战争中，四川也是躲避战乱的大后方。

四川曾有人口1.1亿人，为中国第一人口大省。1997年，重庆直辖后，四川省幅员面积为48.5万平方公里，居全国第5位；人口8300多万人，占全国的6.8%，居河南、山东之后，列全国第3位。四川人口主要集中在富庶的四川盆地。