



lonely planet

四川和重庆

行指南系列

深入
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

中国地图出版社

四川和重庆



本书作者

董驰迪 冯帅 何苗苗

何望若 刘维佳 沈明笃 杨欣松

四川和重庆

中文第三版

© Lonely Planet 2015

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片版权归图片持有者所有, 2015

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 / 澳大利亚
LonelyPlanet 公司编. -- 2 版. -- 北京: 中国地图出版
社, 2015.7
(中国旅行指南系列)
ISBN 978-7-5031-8697-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 154831 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
字 数	816 千字
版 次	2015 年 7 月第 2 版
印 次	2015 年 7 月北京第 4 次印刷
定 价	69.00 元
书 号	ISBN 978-7-5031-8697-4/Z·239
审 图 号	GS (2015) 1419 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 之商标, 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。

计划你的行程

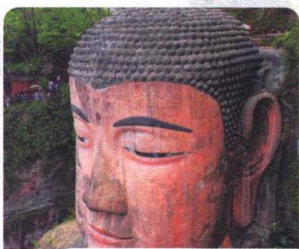
在路上

欢迎来川渝	6
四川和重庆地图	8
川渝TOP18	10
行前参考	20
新线报	22
如果你喜欢	23
当地人推荐	26
省钱妙计	28
每月热门	29
旅行线路	32
负责任的旅行	42
摄影之旅	44
和当地人吃喝	47
留住手艺	52
川渝慢生活	56
自驾游	59

成都及周边	64	平乐古镇	105
成都市	68	白鹿镇	105
成都周边	95	四川中部	107
宝光寺	95	雅安	109
洛带古镇	96	雅安市	109
三圣花乡	96	上里古镇	109
黄龙溪	97	碧峰峡	110
鹿野苑石刻艺术博物馆	97	蒙顶山	111
都江堰	97	成都至峨眉沿线	111
虹口景区	99	眉山三苏祠	111
青城山	99	峨眉山	112
街子古镇	101	乐山大佛	115
西岭雪山	102	嘉阳小火车	117
安仁古镇	102		

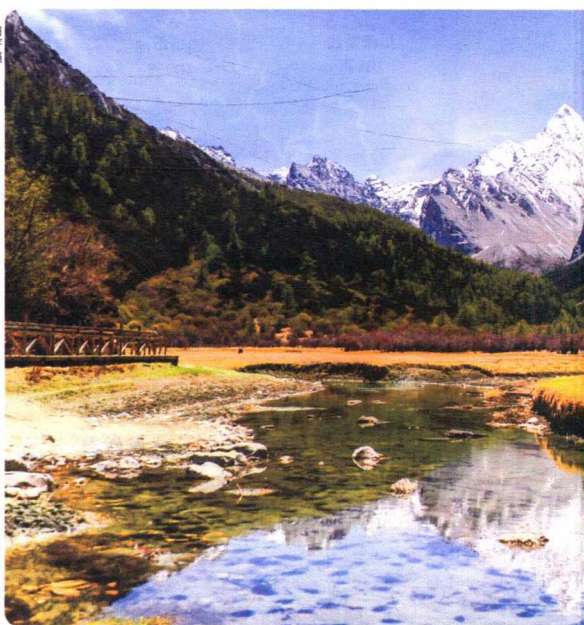


成都大熊猫繁育研究基地
(见76页)



乐山大佛 (见115页)

白宇摄



目录

成都至江油沿线.....118

广汉三星堆博物馆.....119

德阳绵竹年画村.....119

绵阳.....120

江油李白纪念馆.....121

平武报恩寺.....122

成都至遂宁沿线.....122

遂宁大英死海.....122

安岳石刻圆觉洞景区.....123

阿坝.....124

九黄线.....128

九寨沟.....129

九寨沟周边.....134

黄龙.....135

丹云峡.....136

川主寺.....136

松潘.....136

牟尼沟.....139

阿坝北部.....140

郎木寺.....140

降扎温泉.....146

铁布梅花鹿自然保护区.....147

花湖.....147

黄河九曲第一弯.....148

若尔盖.....148

阿坝西部.....149

阿坝县.....149

查理寺和神座.....153

安斗寺.....154

年保玉则
(莲宝叶则).....154

壤塘.....156

金川.....159

观音桥.....160

太阳河峡谷.....160

汶川到马尔康.....161

5·12特大地震遗址.....161

汶川、理县周边羌寨.....161

毕棚沟.....172

古尔沟.....172

米亚罗.....172

马尔康.....173

马尔康周边.....175

川藏南线.....181

康定.....184

康定周边.....190

海螺沟.....191

新都桥.....192

塔公.....194

贡嘎山.....194

九龙.....200

雅江.....201

理塘.....201

理塘周边.....204

巴塘.....205

稻城.....208

亚丁.....211

乡城.....214

得荣.....215

川藏北线.....217

四姑娘山.....219

小金.....224

丹巴.....225

丹巴周边.....228

八美.....229

道孚.....230

炉霍.....231

甘孜.....232

甘孜周边.....235

色达.....236

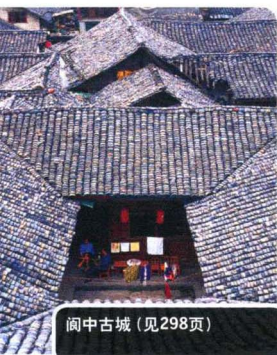
色达周边.....237

新龙.....239



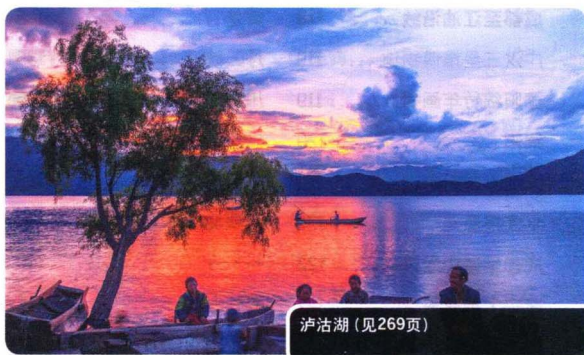
亚丁神山 (见211页)

在路上



Gettyimages 提供

阆中古城 (见298页)



泸沽湖 (见269页)

白玉	240
德格	241
德格周边	244
马尼干戈	244
石渠	246

凉山州和攀枝花... 248

凉山州	250
西昌	251
螺髻山	265
大槽河温泉瀑布	266
礼州古镇	266
黄联关土林	267
西昌卫星发射基地	267
冕宁彝海—灵山寺 景区	268
喜德小相岭	268
大渡河金口大峡谷	268
泸沽湖	269
木里	278
会理	284

美姑	289
布拖	290
雷波马湖	290
攀枝花	290
攀枝花市	290
攀枝花市周边	294

川东北 296

南充及周边	298
阆中	298
南充市	304
嘉陵第一桑梓	306
广元及周边	307
广元市	307
剑门蜀道	310
唐家河自然保护区	312
巴中及周边	314
巴中市	314
光雾山	316
诺水河	317

广安及周边	318
广安市	318
宝箴塞	319
华蓥山天意谷	319

川东南 321

宜宾及周边	323
宜宾市	323
蜀南竹海	326
李庄	328
樊人悬棺	328
兴文石海	329
自贡及周边	330
自贡市	330
仙市古镇	334
富顺	334
泸州及周边	334
泸州市	334
玉蟾山和龙脑桥	338
尧坝古镇	338

目录

了解川渝

福宝古镇	339	瞿塘峡	385	今日川渝	404
隆昌石牌坊群	339	巫峡	389	历史	406
重庆	341	西陵峡	393	川渝人	421
重庆主城区	343	乌江流域	396	少数民族	425
重庆周边	376	武隆	396	文化与艺术	428
大足石刻	376	武隆周边	397	食在川渝	436
合川	379	彭水阿依河	399	环境	442
缙云山	380	乌江画廊	399		
长江三峡	381	酉阳	399		
三峡上游	382	酉阳周边	400		
		黔江	401		

生存指南

出行指南	452
交通指南	459
健康指南	463
幕后	467
索引	469
地图图例	476

特别呈现

和当地人吃喝	47	户外徒步泸沽湖	274
留住手艺	52	陪都“风云路”	354
川渝慢生活	56	三峡最后的徒步路线	390
154路和成绵乐高铁	90	何伟与四川人	423
九寨沟精华景点	130		
户外徒步贡嘎北坡—西南坡	198		



留住手艺

“留住手艺”是“留住手艺”项目的重要组成部分，旨在通过艺术的形式，记录和传承川渝地区的传统手工艺。此次展览展出了多位艺术家创作的川渝传统手工艺主题作品，包括刺绣、剪纸、陶艺等，生动展现了川渝地区丰富的民间艺术资源。

“留住手艺”项目自启动以来，得到了社会各界的广泛支持和参与。通过举办展览、举办讲座、开展田野调查等多种方式，项目团队深入挖掘川渝地区传统手工艺的内涵和价值，为保护和传承这些珍贵的文化遗产做出了积极贡献。未来，项目将继续努力，探索更多创新性的传播方式，让传统手工艺在现代社会焕发新的生机和活力。

四川和重庆



本书作者

董驰迪 冯帅 何苗苗

何望若 刘维佳 沈明笃 杨欣松

计划你的行程

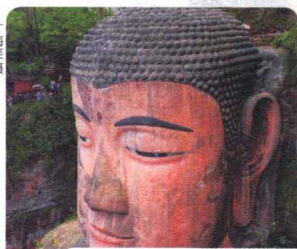
欢迎来川渝	6
四川和重庆地图	8
川渝TOP18	10
行前参考	20
新线报	22
如果你喜欢	23
当地人推荐	26
省钱妙计	28
每月热门	29
旅行线路	32
负责任的旅行	42
摄影之旅	44
和当地人吃喝	47
留住手工艺	52
川渝慢生活	56
自驾游	59

在路上

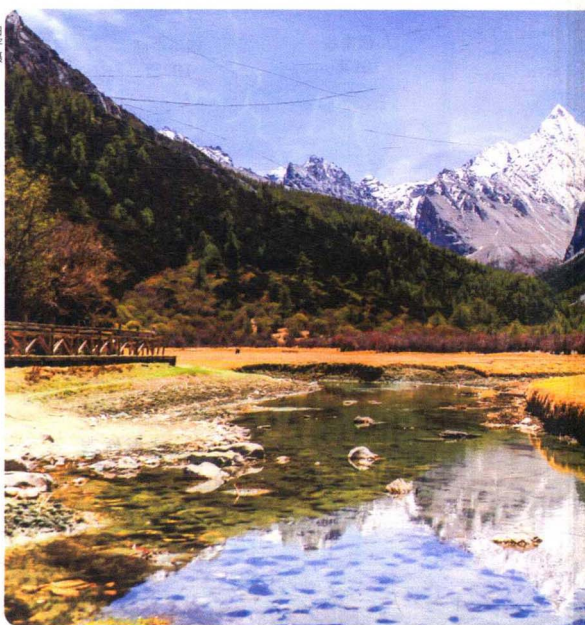
成都及周边	64	平乐古镇	105
成都市	68	白鹿镇	105
成都周边	95	四川中部	107
宝光寺	95	雅安	109
洛带古镇	96	雅安市	109
三圣花乡	96	上里古镇	109
黄龙溪	97	碧峰峡	110
鹿野苑石刻艺术博物馆	97	蒙顶山	111
都江堰	97	成都至峨眉沿线	111
虹口景区	99	眉山三苏祠	111
青城山	99	峨眉山	112
街子古镇	101	乐山大佛	115
西岭雪山	102	嘉阳小火车	117
安仁古镇	102		



成都大熊猫繁育研究基地
(见76页)



乐山大佛 (见115页)



目录

成都至江油沿线.....118

广汉三星堆博物馆.....119

德阳绵竹年画村.....119

绵阳.....120

江油李白纪念馆.....121

平武报恩寺.....122

成都至遂宁沿线.....122

遂宁大英死海.....122

安岳石刻圆觉洞景区...123

阿坝.....124

九黄线.....128

九寨沟.....129

九寨沟周边.....134

黄龙.....135

丹云峡.....136

川主寺.....136

松潘.....136

牟尼沟.....139

阿坝北部.....140

郎木寺.....140

降扎温泉.....146

铁布梅花鹿
自然保护区.....147

花湖.....147

黄河九曲第一弯.....148

若尔盖.....148

阿坝西部.....149

阿坝县.....149

查理寺和神座.....153

安斗寺.....154

年宝玉则
(莲宝叶则).....154

壤塘.....156

金川.....159

观音桥.....160

太阳河峡谷.....160

汶川到马尔康.....161

5·12特大地震遗址.....161

汶川、理县周边羌寨...161

毕棚沟.....172

古尔沟.....172

米亚罗.....172

马尔康.....173

马尔康周边.....175

川藏南线.....181

康定.....184

康定周边.....190

海螺沟.....191

新都桥.....192

塔公.....194

贡嘎山.....194

九龙.....200

雅江.....201

理塘.....201

理塘周边.....204

巴塘.....205

稻城.....208

亚丁.....211

乡城.....214

得荣.....215

川藏北线.....217

四姑娘山.....219

小金.....224

丹巴.....225

丹巴周边.....228

八美.....229

道孚.....230

炉霍.....231

甘孜.....232

甘孜周边.....235

色达.....236

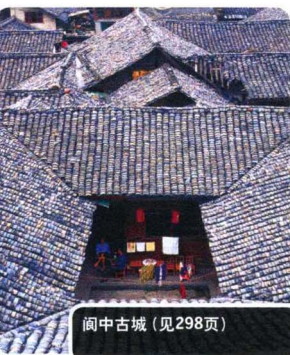
色达周边.....237

新龙.....239

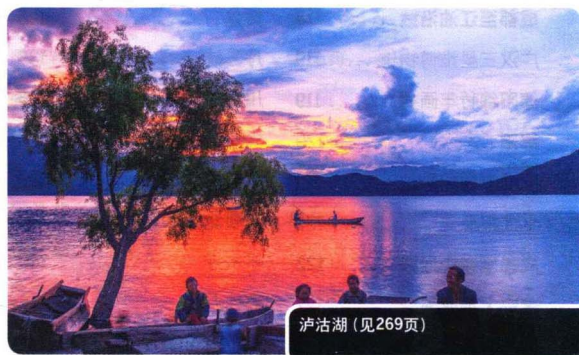


亚丁神山(见211页)

在路上



阆中古城 (见298页)



泸沽湖 (见269页)

白玉	240
德格	241
德格周边	244
马尼干戈	244
石渠	246

凉山州和攀枝花... 248

凉山州	250
西昌	251
螺髻山	265
大槽河温泉瀑布	266
礼州古镇	266
黄联关土林	267
西昌卫星发射基地	267
冕宁彝海—灵山寺 景区	268
喜德小相岭	268
大渡河金口大峡谷	268
泸沽湖	269
木里	278
会理	284

美姑	289
布拖	290
雷波马湖	290
攀枝花	290
攀枝花市	290
攀枝花市周边	294

川东北 296

南充及周边	298
阆中	298
南充市	304
嘉陵第一桑梓	306
广元及周边	307
广元市	307
剑门蜀道	310
唐家河自然保护区	312
巴中及周边	314
巴中市	314
光雾山	316
诺水河	317

广安及周边	318
广安市	318
宝箴塞	319
华蓥山天意谷	319

川东南 321

宜宾及周边	323
宜宾市	323
蜀南竹海	326
李庄	328
樊人悬棺	328
兴文石海	329
自贡及周边	330
自贡市	330
仙市古镇	334
富顺	334
泸州及周边	334
泸州市	334
玉蟾山和龙脑桥	338
尧坝古镇	338

目录

了解川渝

福宝古镇	339	瞿塘峡	385	今日川渝	404
隆昌石牌坊群	339	巫峡	389	历史	406
重庆	341	西陵峡	393	川渝人	421
重庆主城区	343	乌江流域	396	少数民族	425
重庆周边	376	武隆	396	文化与艺术	428
大足石刻	376	武隆周边	397	食在川渝	436
合川	379	彭水阿依河	399	环境	442
缙云山	380	乌江画廊	399		
长江三峡	381	酉阳	399		
三峡上游	382	酉阳周边	400		
		黔江	401		

生存指南

出行指南	452
交通指南	459
健康指南	463
幕后	467
索引	469
地图图例	476

特别呈现

和当地人吃喝	47	户外徒步泸沽湖	274
留住手艺	52	陪都“风云路”	354
川渝慢生活	56	三峡最后的徒步	
154路和成绵乐高铁	90	路线	390
九寨沟精华景点	130	何伟与四川人	423
户外徒步贡嘎北坡—			
西南坡	198		



留住手艺

“留住手艺”是《重庆》杂志“特别呈现”栏目中的一个子栏目，旨在记录和展示重庆地区正在消失或面临困境的手工艺。本期介绍的是一位在重庆南岸经营了三十多年的陶艺师傅。他制作的陶器不仅具有实用价值，更是一件件精美的艺术品。随着城市的发展，许多传统手工艺正在消失，这位师傅的故事，是重庆城市记忆的一部分。

“留住手艺”栏目自推出以来，受到了广大读者的欢迎。它不仅是一本杂志，更是一个记录重庆城市记忆的窗口。通过这一栏目，我们希望能让读者了解重庆的多元文化，感受这座城市独特的魅力。

欢迎来川渝

川渝犹如过山车，从海拔7556米的贡嘎滑向海拔500米的成都平原，穿过玛尼墙和朝圣的信徒擦肩，回望草原上的牦牛骏马，绕过丘陵山谷与卖萌的国宝相遇，最后落到三峡的水面，激荡起悠远的回响。

左右逢源的双城享受

任何时髦的字眼都可以往成都身上安，“好耍”是这个城市的基因，潮男潮女上一刻还挤在苍蝇馆子，下一秒便赶去捧小众音乐会的场，市井气与文艺范毫不违和。独一无二的立体式交通，让重庆充满惊喜，上有呼啸而过的轻轨，旁是风驰电掣的出租，临江依山的悬空栈道下，赤膊汉子摇着蒲扇大啖火锅，一身西装的白领坐在板凳上捧起一碗小面，和棒棒军一起健步爬梯的是咔嚓作响的高跟鞋。与其比较哪个城市更可爱，不如将她们双双搂入怀中！

超越麻辣的川渝味道

川渝只吃川菜？那你错了，川菜独嗜麻辣？那你又错了。抱歉这里吃不到你在家乡最爱的麻辣烫，但小面、抄手、兔头，这些不带“辣”字的小吃，却让你对“辣”的理解上升到五感俱全的立体空间。然而，这还只是冰山一角，“椒姜辉映”的自贡盐帮菜名扬川内，乐山美食、宜宾小吃自成一派，长江河鲜、竹海山珍，身佩宝剑的雅鱼曾让杜甫称绝，精明的食客正在麻辣边缘另辟蹊径。不要错过泸州的桂圆和宜宾的荔枝，更不要忘了古窖池里孕育的顶级陈酿——五粮液。

难分难舍的巴蜀文明

“天府之国”的文明被“屋脊”挡住去路，几大自然文化遗产在交会边缘排成一线——上有九寨黄龙，下有乐山大佛，神秘的三星堆和引水鼻祖都江堰稳居中位。在遥远的大凉山腹地，来一场“藏彝走廊”的火把狂欢，或深入川东南的悬崖峭壁，寻找燧人的神秘悬棺。金沙江和岷江在此交汇，一路向东贯穿巴蜀文明，也开启了彪悍的码头文化。进入重庆，可见它曾为抗战陪都的伤痕，北上的钓鱼城影响了蒙古西征，西面的大足石刻则是石窟艺术最后的绚烂。顺流而下，缅怀曾经艰险的三峡，隐秘的支流旁还能挖掘到古韵犹存的百年老镇。

一再归来的川藏之路

在这里，你跨上了中国版图的第一级阶梯，北纬30°勾勒出中国最美的景观大道：耸入天际的雪山随时出没；大江深切的峡谷里，高山杜鹃一路相伴；神秘湖泊藏在深山；有如星外来客的巨硕冰帽，见证过远古地球的沧海桑田。流传不灭的格萨尔王传奇遍布康北草原，呼啸的马蹄声中，你会听懂康巴汉子的情怀。飞舞的经幡、摇转不息的经筒，色达、亚青的造城奇迹，皆是触摸藏地灵魂的入门书。

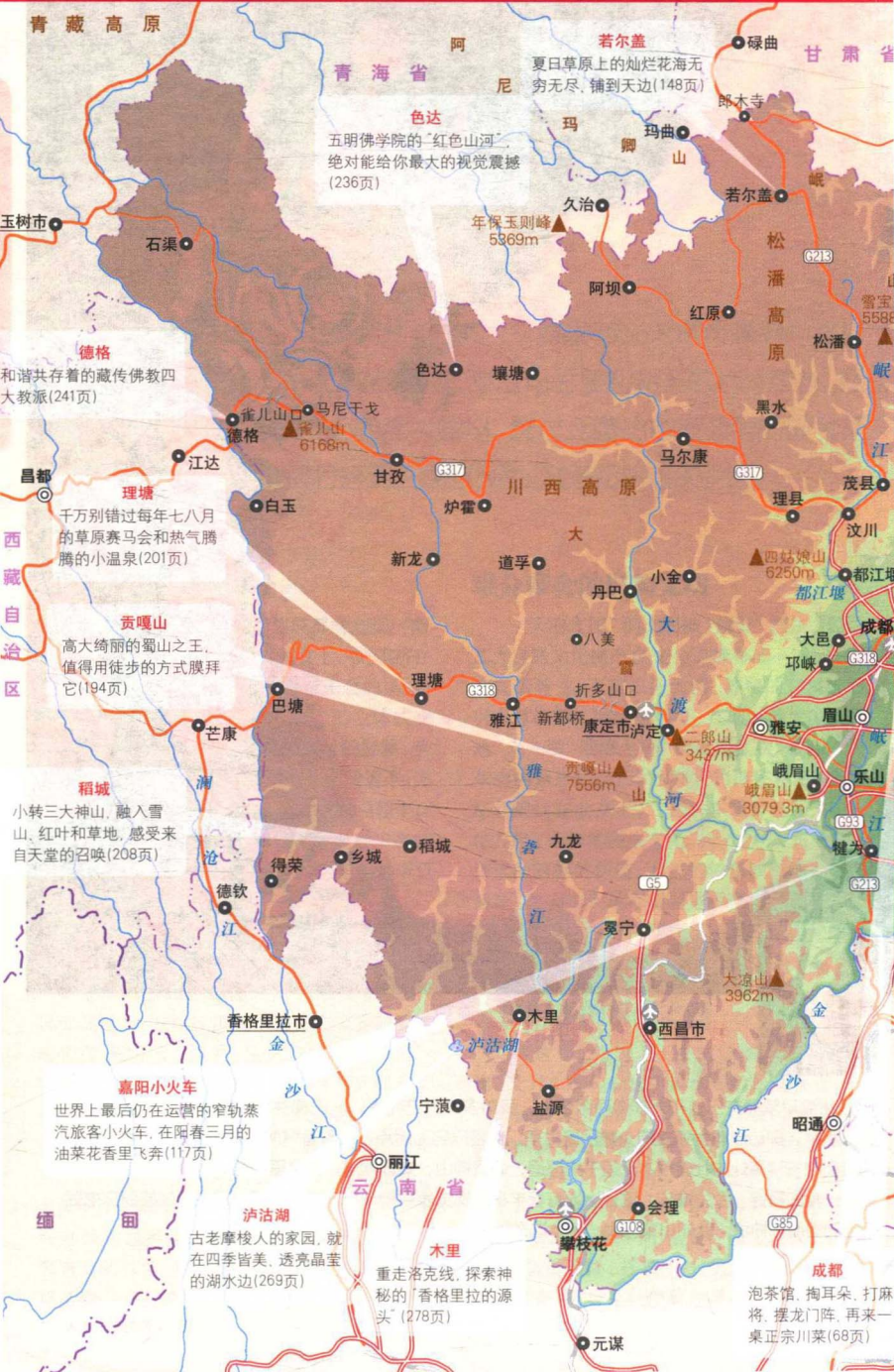


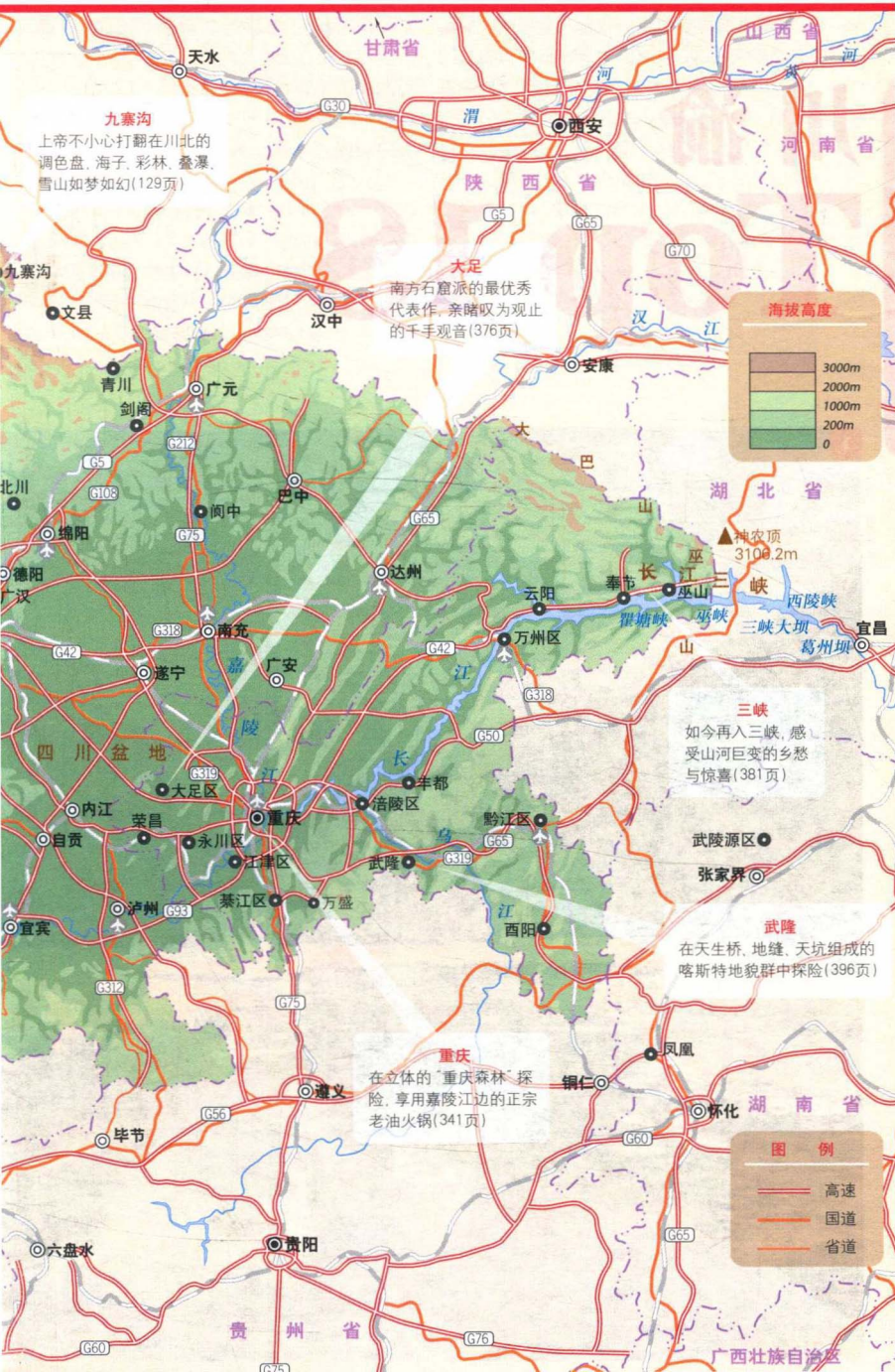
我为什么喜欢四川和重庆

何望若，本书作者

川渝早就拥有三峡和九寨沟两张名片，我曾多次为它而来，从巴蜀盆地到雪域高原，赏过它的山山水水，探访过遗世独立的少数民族村寨，也曾以它为起点，沿着著名的318国道重装向西，却发现寻觅空气稀薄处的壮美根本无须千里迢迢，仰望神山、亲近冰川，在这里都能满足，尤其是初入色达那一刻的震撼，今生难忘。这片土地有着丰富的视觉表现和人文体验，越深入其中，越感到它挖掘不尽的美丽和神秘，就如川菜何止“辣”这么简单。

四川和重庆





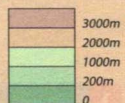
九寨沟

上帝不小心打翻在川北的调色盘，海子、彩林、叠瀑、雪山如梦如幻(129页)

大足

南方石窟派的最优秀代表作，亲睹叹为观止的千手观音(376页)

海拔高度



神农顶

3106.2m

三峡

如今再入三峡，感受山河巨变的乡愁与惊喜(381页)

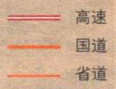
武陵

在天生桥、地缝、天坑组成的喀斯特地貌群中探险(396页)

重庆

在立体的“重庆森林”探险，享用嘉陵江边的正宗老油火锅(341页)

图例



川渝

Top 18

