



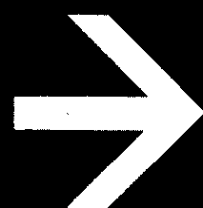
藏羚羊自助旅行手册

四川 重庆

www.chiru.com

四川 重庆

四川 杨波 重庆 高宏松



图书在版编目(CIP)数据

四川 重庆 / 杨波 高宏松编著. - 广州: 广东旅游出版社,
2001.7

(藏羚羊自助旅行手册)

ISBN 7-80653-216-1

I. 四... II. ①杨...②高... III. ①旅游指南—四川省②旅游指
南—重庆市 IV.K928.971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 030288 号



藏羚羊自助旅行手册

四川 重庆

杨波 高宏松 著

出版发行: 广东旅游出版社

地址: 广州市中山一路 30 号之一

邮编: 510600

印刷: 东莞新丰印刷有限公司

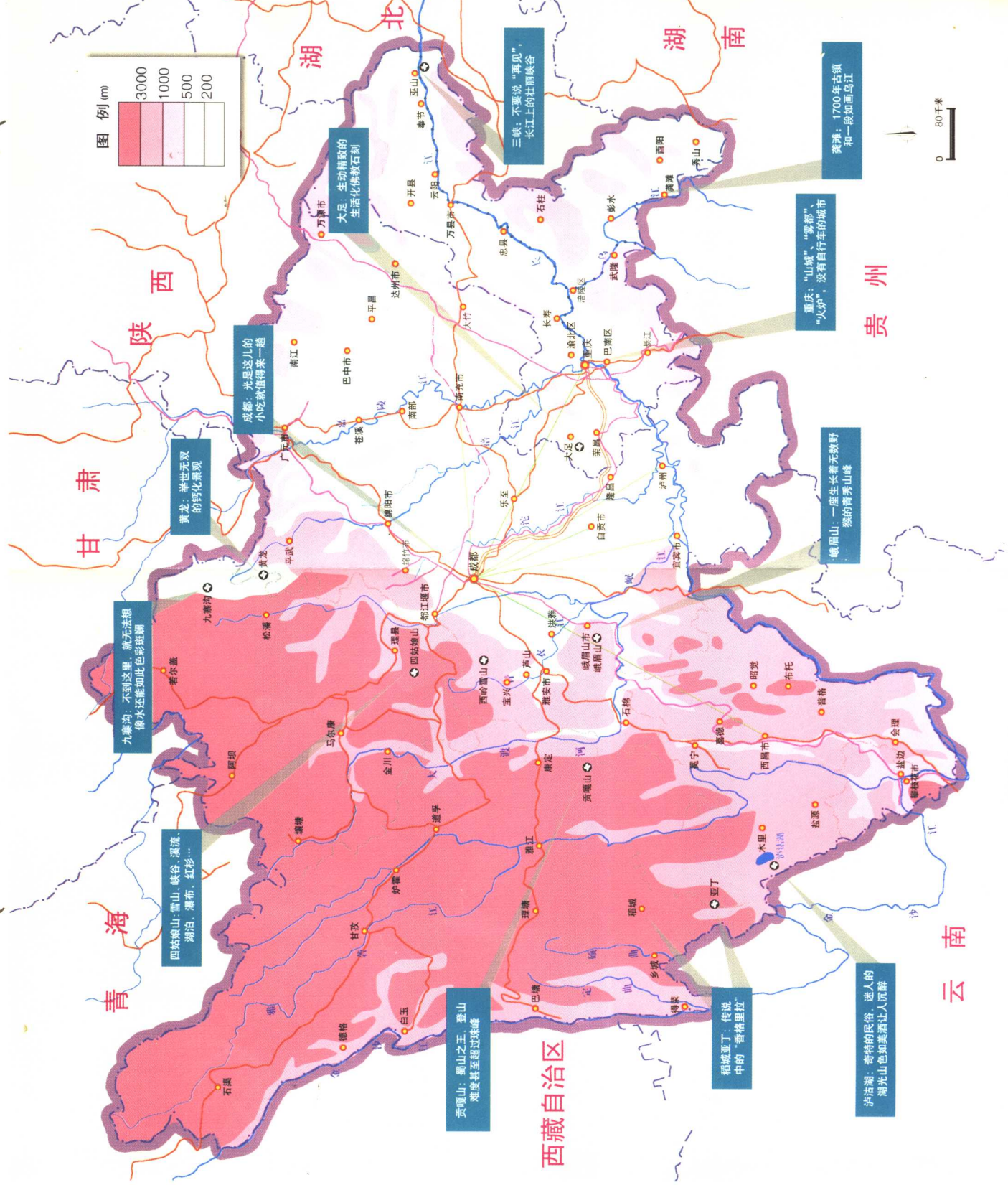
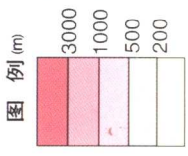
版次: 2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 毫米 32 开 7.75 印张

字数: 180 千字

印数: 1-10000 册

全套定价: 114.00 元 (本册定价: 19.00 元)



九寨沟：不到这里，就无从想象
九寨沟还能如此色彩斑斓

西姑娘山：雪山、峡谷、溪流、
湖泊、瀑布、彩虹……

贡嘎山：蜀山之王，登山
难度甚至超过珠峰

稻城亚丁：传说中
的“香格里拉”

泸沽湖：神秘的民俗，迷人的
湖光山色如美酒让人沉醉

成都：光是这儿的
小吃就值得来一趟

黄龙：难以忘却
的钙化景观

大足：生动精致的
生活化佛教石刻

三峡：不要说“再见”，
长江上的壮丽的峡谷

重庆：“山城”、“雾都”、
“火炉”，没有自行车的城市

彝寨：1700年古镇
和一段如画乌江

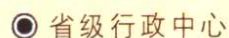
峨眉山：一度生长着无数野
猴的青秀山峰



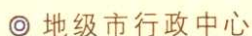
居民点



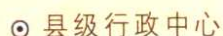
首都



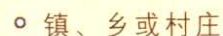
省级行政中心



地级市行政中心



县级行政中心



镇、乡或村庄

交通



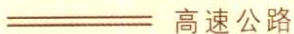
铁路



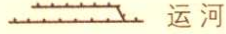
海洋航道



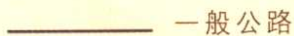
航道



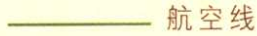
高速公路



运河



一般公路

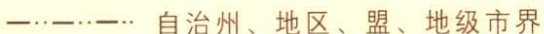


航空线

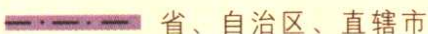
边境、界线



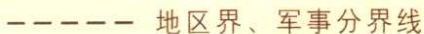
国界



自治州、地区、盟、地级市界

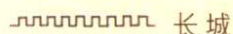


省、自治区、直辖市



地区界、军事分界线

其它



长城



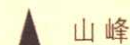
指北针



湖泊



河流



山峰

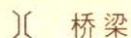


港口

城市街区



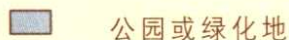
街区及街道



桥梁



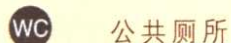
铁路及车站



公园或绿化地



其他



公共厕所



旅馆



笑



餐厅



火车站



哭



银行



咖啡厅



时间



机场



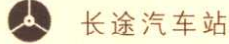
邮局



公共汽车站



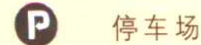
售票处



长途汽车站



价格



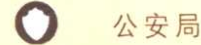
停车场



医院



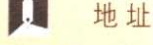
信用卡



公安局



问寻处



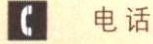
地址



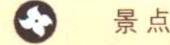
公园



政府



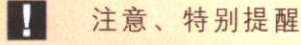
电话



景点



网吧



注意、特别提醒

作者 **杨波**► 杨波看到的四川是背包客眼中的四川，有着每一步都亲自走过的骄傲和准确。他热爱登山、探洞、滑雪穿越等户外活动，在本书中，他也介绍了在四川境内登山、滑雪的好去处。

杨波网名“江鱼儿”，因为他水性良好，恰似“浪里白条”。从大学时代起，杨波已背包走过湘西飞虎洞、莲花洞、三元洞、天坑、吉林长白山、黑龙江镜泊湖、内蒙古达来诺尔湖、秦岭太白山、河北小五台等地方，其中如湘西莲花洞、三元洞、天坑等地都还未开发。

杨波在 1994 年至 1998 年间是北京大学城市与环境学系（前身为北大地理系）学生，写作本书时时年 25 岁，现在某高科技公司任职。



负责本书四川章节
全部内容的提供

特约编辑 **高宏松**► 负责本书的所有文字编辑工作，并参与了丛书的策划与实施。她同时还是本书重庆部分的作者，从行者的视角掠过喧嚣与浮华，直视一片土地最真实的内涵。“天马行空”是她最热爱和最向往的境界。从 1995 年开始她曾独自走过新疆、西藏、甘肃、青海、四川、湖南、内蒙古等 20 多个省市，游走于城市的边缘和广袤的西北边疆，在行走的过程中聆听来自生命本身的吟唱。



顾问 **李兴风**► 湖北宜昌人士，像很多摄影师一样嗜戴鸭舌帽，只是屡戴屡丢，屡丢屡戴。李兴风生性洒脱，迄今为止已经走过青藏高原、贵州等边地山城，与宜昌丝缕相连的三峡更是徒步行走愈五六遍矣。在本书中，李兴风为三峡部分提供了详实的介绍和各种准确的信息。

感谢► 重庆的周颖（网名“悠游一族”）、鞠庆，他们为本书重庆部分的采线和写作提出了很多建设性的意见。

► 我们的团队

张瑾是项目总协调人,从团队组建时开始,负责各环节总体协调及沟通,并兼任总编。

董宇凌是本套丛书的总编,高宏松是唯一的专职特约编辑,她还亲自到三峡及重庆地区采线并撰写了这部分内容。编辑顾问马骅在丛书编撰的全过程中提供了许多重要的建议。本套丛书第一批出版的六本图书中,《广西》、《海南》前期由董宇凌负责编辑;《四川、重庆》、《甘肃、宁夏》由高宏松负责编辑;《江苏、浙江》及《云南》由马骅负责编辑。刘德安网名“蚂蚁,蚂蚁”,在负责本套丛书的品牌及市场推广的同时担任著名户外论坛三夫论坛的版主。朱丽娜作为印前监制,保证了本套丛书制作过程的高质量。

另外我们得到很多专业人士的关怀与帮助,在此一并表示真诚的谢意,他们是:著名旅行家宋小南、青年登山家曹峻、青年摄影师赵嘉(G2)、户外运动早期倡导者王寅浩(咳嗽)、保险专家武力、攀岩专家徐晓明,还有与天共渺、川藏悲情、布鲁狼(网名)、北工大登山队队长陈颜等。

► 我们的联系方式

Http: //www. chiru. com. cn Http: //www. gdtravel. com

责任编辑:020-87347112 87347550 gdtravel@public.gz.gd.cn.

特约编辑:010-65881341-588/275 bianji@chiru.com.cn

市场: 010-65881341-269 shichang@chiru.com.cn

发行: 010-65881341-244 faxing@chiru.com.cn

020-85558066 85548298

注: chiru 为藏羚羊英文专有名词

► 版式设计 龙马工作室

► 排版 春辰轩图文设计有限公司

► 地图制作 北京强音世纪文化交流有限责任公司

► 封面图片 刘世昭

NA640/04

独自去远方,去寻找梦想——倡导自助旅行

近年来,在中国广袤无垠的大地上,尤其是那些以前人们很少涉足的偏远山区和野外,开始出现这样一群人:他们独自或三五成群地来到这里,背上十几公斤重的旅行包。他们完全不同于那些传统意义上的旅行者。他们通常年轻、友善、好奇、吃苦耐劳、为了环保随身带着垃圾袋。他们边走边看,边走边问,他们直接与当地人接触,捕捉那些在他们眼里陌生的、新鲜的、美好的事物,他们被称为“自助旅行者”。

自助旅行是一种新的生活方式,甚至是价值观。对自助旅行者来说,它是一个自我实现和完成梦想的过程。用自己的眼睛去发现,用自己的眼睛去寻找,“旅行不是旅行本身,它是一个人的梦想”。对所有的年轻人来说,拓展生命空间、增长见识、学习对不同地域、不同民族、不同生存状态和价值观的关爱和欣赏都是成长过程中的真义所在。

我想去,但我需要帮助——《藏羚羊自助旅行手册》的由来

在西方,自助旅行几乎是每一个年轻人的必修课,它不光是一种体味生命意义的方式,更是成长的必须。各地都有专门为自助旅行的年轻人设立的服务机构,旅行工具书更是品种繁多,信息详尽。而受各种条件和文化背景所限,中国的自助旅行服务系统还刚刚起步,阻碍自助旅行的最大原因就是信息的匮乏。人们对自助旅行计划所需要的信息帮助非常迫切。网络和俱乐部正在并已经在某种程度上起到一些作用,但一套完整和实用的工具书始终未能面市。基于这样的状况,2000年底,我们开始探讨和酝酿为中国的自助旅行者提供一系列旅行工具书的可能性。这个过程不可谓不艰难,我们发现要将一项仍未成型的東西系列化和标准化是一件非常艰难的事情,所有能够寻找到的资料几乎都是个性化的,而作者的文风也往往风格迥异。

变梦想为现实——如何成为一个合格的自助旅行者

自助旅行者的特征已经很清楚，但在每一个具体的出行计划中，还是有很多应该值得注意的地方。

一个合格的自助旅行者首先要身体健康，我们建议那些准备上路的朋友首先要确认自己的健康状况，生病可能是旅途中最大的危险了。然后，认真计划你的旅途，做必要的信息搜集和分析，根据自己的情况选择具体方式，例如寻找同伴、预算、路线、装备等。一切准备好以后，你就可以背起行囊，上路了。本书介绍的目的地大部分是一些未开发的地区，民风纯朴，你会受到热情的招待。在路上应该保持尊重他人的心态，当然很重要的一点也别忘了：注意安全。

其实，只要你怀着一颗热爱自然的心，拥有不怕困难、乐观执着的精神，无需很多钱，用不着吃很多苦，更不必有多么强壮的身体，只要细致安排，就能体会外出旅行的无穷乐趣。

众人拾柴火焰高——坚决反对盗版

在这套丛书出版之前，自助旅行出版市场面临这样的现状：一些已经出版的自助旅行书籍，未经作者允许擅自采用网上作品，使许多作品的版权受到严重侵害。盗版不仅违背自助旅行的原则，也伤害了出版业的健康环境。这里我们郑重向广大读者承诺：《藏羚羊自助旅行手册》所有文字图片均来自合法渠道，希望读者朋友共同监督。

为保证我们提供信息的时效性，我们的手册将定期更新。欢迎所有自助旅行爱好者提供新的旅途信息。一经采用，将付相应报酬。联系办法见团队介绍。

之所以把这套丛书起名为藏羚羊，是因为自助旅行者都像藏羚羊一样热爱自由与生命的奔放。那是我们的理想，在高原和山间自由地栖息、奔跑，用自己的心灵去贴近自然。

正文目录

四川

精彩四川	2
话说四川	3
历史	3
地理	3
气候	4
政区	4
人文	4
民族	6
出行指南	6
最佳旅行季节	6
到达与离开	7
区内交通	8
住宿	9
餐饮	9
特产	9
语言	10
装备	10
预算	14
安全	15
环保	15
实用信息	15
地图和图书	15
邮政	16
电信	16
网吧	16
银行和 ATM	16
媒体	17
旅游投诉	18
成都地区	19
精彩成都	19
话说成都	20
出行指南	21
实用信息	31
成都市区	33
西岭雪山	39
都江堰	46
青城山	50
四姑娘山	54
川北地区	64
精彩川北	64
出行指南	68
米亚罗	69
九寨沟	74
黄龙	82
牟尼沟	85
贡嘎山	89
精彩贡嘎山	89
话说贡嘎山	90
出行指南	90
海螺沟	93
康定	102

正文目录	稻城	108
精彩稻城	108	亚丁
话说稻城	109	海子山
出行指南	111	傍河景区
实用信息	117	
泸沽湖	125	
精彩泸沽湖	125	实用信息
话说泸沽湖	126	泸沽湖
出行指南	127	凉山彝族自治州
川南地区	136	
精彩川南	136	乐山
出行指南	137	自贡
峨眉山	138	

重 庆

精彩重庆	152
话说重庆	153
历史	153
地理	154
气候	154
政区	155
人文	155
民族	155
出行指南	156
最佳旅行时间	156
到达与离开	156
内部交通	160
住宿	160
餐饮	161
装备	161
语言	161
预算	162
安全	163
实用信息	163
邮政	163
电信	163
网吧	163
银行和 ATM	163
媒体	163
重庆市區	164
精彩重庆	164
话说重庆	165
出行指南	165
实用信息	167
解放碑	168
重庆夜景	169
歌乐山	169
古镇磁器口	171

朝天门	172	市内景点	173
大足	176		
精彩大足	176	宝顶山摩崖石刻	178
话说大足	177	圣寿寺	179
出行指南	177	北山摩崖石刻	179
涪陵	180		
精彩涪陵	180	古镇龚滩	182
出行指南	180	芙蓉洞	186
实用信息	182		
长江三峡	188		
精彩三峡	188	瞿塘峡	193
话说三峡	189	巫峡	195
出行指南	190	西陵峡	200
实用信息	192		
附录	203		
走之前,别忘了保险	203	全国(旅游)户外用品	
装备	205	公司(商店)名录	217
国际青年旅舍	212	著名户外品牌专卖店	229
		推荐旅游/户外网站	231
索引	233		

地图目录

四川旅行交通图	1
成都地区	19
成都地区旅行交通图	19
成都市城区图	24
永陵平面示意图	34
青羊宫平面示意图	35
武侯祠平面示意图	37
杜甫草堂平面示意图	38
西岭雪山景点示意图	41
雪场示意图	43
都江堰市城区图	47
都江堰景点示意图	48
青城山景点示意图	52
四姑娘山景点示意图	56
卧龙熊猫自然保护区景点示意图	62
川北地区	64
川北地区旅行交通图	65
米亚罗景点示意图	70
九寨沟景点示意图	74
黄龙景点示意图	83
牟尼沟景点示意图	86
贡嘎山地区	89
贡嘎山地区旅行交通图	89
海螺沟景点示意图	94
磨西镇城区图	95
田湾河景点示意图	100
康定县城区图	103
木格错塔公寺景点示意图	106
稻城	109
川西地区旅行交通图	108
稻城县景点示意图	112
稻城县城区图	115
亚丁景点示意图	120
泸沽湖	125
攀枝花西昌地区旅行交通图	125
泸沽湖景点示意图	133
西昌市城区图	128
川南地区	136
川南地区旅行交通图	136
峨眉山景点示意图	139
乐山市城区图	144
乐山大佛景点示意图	146
自贡市城区图	148

重 庆

重庆市区	164
-------------------	-----

重庆市区旅行交通图	164	歌乐山景点示意图	170
解放碑平面示意图	168		
大足			176
大足旅行交通图	176	宝顶山摩崖石刻平面示意图	179
涪陵			180
涪陵旅行交通图	180	龚滩平面示意图	182
涪陵市城区图	181		
长江三峡			188
长江三峡旅行交通图	188	小三峡景点示意图	197

精彩四川

喜欢游历的人没有来过四川也就罢了,如果到过一次,那他一定会想着再一次踏上这片土地,因为这里秀美神奇的自然风光,因为这里浓郁奇特的民族风情,甚至只是为了这里琳琅满目的美味小吃……都注定让来过的人们无法忘怀!

区 号	→ 028
邮政编码	→ 610000
区域面积	→ 570,000 平方千米
人 口	→ 11214 万
省 会	→ 成都市

有人用这样的话形容四川境内的风景:“峨眉天下秀,青城天下幽,剑门天下险,九寨天下奇”,但秀、幽、险、奇其实只是四川风景的一个侧面,峨眉山、青城山、剑门、九寨沟也只是如四川众多美景的冰山一角,还有或更为秀丽,或更为壮观的景致等着你我前往。如果你曾经见过蜀山之王——海拔 7556 米的贡嘎山在朝阳中染成黄金般的色彩,这座攀登难度超过珠穆朗玛峰的雪山耸立于周围 40 余座海拔超过 6000 米的群峰之中,犹如君王一般俯视他的臣民;或是曾经近距离仰望高耸云天的么姑娘峰,真切见到她俊秀但却是可望不可及的面容;或是曾经到过泸沽湖,那犹如世外桃源的仙境和秀丽的湖光山色……这一切,将让你的内心长久震惊!

藏民族歌舞艺术多姿多彩,民歌激越高昂、自由奔放,弦子悠扬婉转、舞姿优雅飘逸,锅庄粗犷豪迈、舞姿刚健;身披“擦尔瓦”的彝民族剽悍尚武,唱起情歌来却是如此动人心肠,而古老相传的民歌唱来又是另一番的沧桑和感伤;泸沽湖边的摩梭女儿无疑是最吸引人们眼光的,她们至今仍然保留的“阿柱婚”风俗,让人感怀母系氏族社会的遗风……这些别样的民族风情,是又一杯醉人的佳酿!

四川的美食小吃对于素心向佛的人或许没什么诱惑,如我这般的好吃之徒,却是无法不去想它。陈麻婆豆腐、夫妻肺片、赖汤圆、钟水饺、谭豆花、韩包子。连大师傅们都能跟着小吃创出名头,可想而知这其中的美味到了何种程度。更有鱼头火锅、兔火锅、鸡火锅、香菇火锅等各式各样麻辣诱人的佳肴,似乎天上飞的、地上跑的、水中游的,只要能吃,便都能被四川人变成锅里的。

话说四川

历史 → 商朝以前四川被称为“蜀”而见诸于中国最早的文字甲骨文。“蜀”是象形文字，表示蚕儿，说明很早的时候这儿便开始养殖蚕桑。可能因为境内巴山的缘故，后来也有称四川为“巴蜀”的。位于成都广汉市的三星堆大量珍贵文物的出土，改写了中国的历史，将中华民族 5000 年文明史推进到 6000 多年，把中华文明发祥地在黄河流域的独家中心说改写成长江上游同时并存一个蜀文明中心。战国时期，此地便有了“沃野千里、天府之国”的美誉。魏吴蜀三国相争，更是在这片广袤大地留下了深深的烙印，至今让人感怀当年的烽火硝烟。

地理 → 四川位于中国中部偏西，长江上游。东为长江三峡，西为青藏高原，北有秦岭，南有云贵高原，处于青藏高原向平原、丘陵过渡的地带，地貌复杂奇特，气候类型多样，植被物种丰富。四川是中国多山省份之一。山地、高原和丘陵约占全省土地面积的 97.46%，除四川盆地底部的平原和丘陵外，大部分地区岭谷高差均在 500 米以上。最低的东部接近长江三峡处，海拔仅 70 余米，而西部最高的贡嘎山则达 7556 米，二者相差 7400 米以上，地表起伏之悬殊，在中国仅西藏、新疆可比。

四川境内河网密布，除川西北的白河、黑河属于黄河水系外，其余均属于长江。省内河流，具有典型的季风河流特征，表现为径流补给主要为季风降雨，东部盆地夏季径流占全年总量的 34% - 76%，冬季不足 10%。除盆地中河川及黄河支流黑、白河外，四川河流多具有山地河流特征，表现在河床纵比降大，流速快，有丰富的水能资源。全省水能可开发量为 0.92 亿千瓦，占全国的 26.8%，居全国第一位。

四川虽然在第四纪中出现过冰期和间冰期，气候寒暖交替，但受冰川影响较小，尤其是川西南河谷和四川盆地，保存有大量的古老植物种属，并成为植物分化、繁衍的中心。南北走向的横断山脉，又便于外部动植物北下南上，相互融化混杂，使四川的动、植物区