

行走阿坝

ཇ་འོ་ལྷོ་སྤྱོད།

七七>著

大九寨深度旅游系列

跋山涉水/路过诗意/体验神秘
一个驴子讲述阿坝的精彩和行走攻略



重庆出版社

行走阿坝

རང་ལོ་སྐྱོད་པའི་ལུང་

七七 著

 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

行走阿坝/七七著. —重庆: 重庆出版社, 2006

(人文天下丛书)

ISBN 7-5366-7387-6

I. 行... II. 七... III. 旅游—阿坝藏族羌族自治州

IV. K928.971.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第109023号

行走阿坝

大九寨深度旅游系列

-
- 著 者: 七 七
策 划: 大手印图书工作室
主 编: 李元胜
责任编辑: 吴向阳 代媛媛(特约)
装帧设计: 嘉壹设计
出 版 人: 罗小卫
出 版 社: 重庆出版社
社 址: 重庆长江二路205号
邮 编: 400016
印 刷: 广州阳光传媒股份有限公司广州开发区印务分公司
版 次: 2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷
开 本: 787毫米×1092毫米 1/16
印 张: 150
字 数: 150千字
书 号: ISBN 7-5366-7387-6/I·1381
定 价: 28.90元

成都：梦开始的地方

会晤与补给	2
茶店子送行的冒菜	4

理县：明净亮媚之梦

理县看点	8
羌寨咖啡：全家都有人格魅力	10
碉楼夜与昼	12
诗意的生产	13
古尔沟：温泉·帐篷·暖	14
羌寨余温：四妹与藏羌大酒店	15
睡一晚帐篷	17
米亚罗：秋天的嘉年华	17
孟屯行走无疆	19
冰雪鹧鸪山：视线的退役	24
关于理县	25

小金：姑娘与苹果

小金看点	28
到达的过程：至四姑娘山全程分站汇报	28
四姑娘山及姑娘传说	30
亲亲姑娘及登山纪事	32
苹果笑脸及敬礼	33
小金至马尔康：通往州府的捷径	34
小金至理县：有说服力的行走方式	34
穿越笔记	36
关于小金	37

马尔康：州府祥和之地

马尔康看点	40
卓克基前尘往事	40
阿来和他的大浪漫	42
藏式婚礼之2004版	44
一碗鲜牛杂的意义	46
一定要喝酥油茶	47
马尔康—阿坝：冰棱与春水	48
关于马尔康	48

阿坝：心灵之尘 安居之土

阿坝看点	52
阿坝的节日	54
夜宿郎依寺	56
我所知道的郎依寺	58
阿坝边上：一生一次年波也则	58
安多民居净洁之土	60
少量的街头英文及其他	61
茸安大峡谷	63
阿坝—红原：路途纪事	64
关于阿坝	65

红原：鲜花盛开现牛羊

红原看点	68
红原之前：查真梁子两分南北	69
月亮湾：值得等待的日出与日落	70
草原·鲜花·红原之夜	70
万象大慈：终极之水	73
红原—若尔盖：辽阔平整任我行	74
关于红原	77

若尔盖：最北端的繁盛之美

若尔盖看点	80
一条鱼·两个乡·无数摩托	82
第一湾：摇到玛曲	84
降扎温泉：北纬33度的温暖	87
郎木寺不是一座寺	88
若尔盖街头：不得不说的故事	92
若尔盖—九寨沟：全新公路体验	94
门久的保证书	94
界碑的努力	95
关于若尔盖	96

九寨沟：人间只有一个天堂

九寨沟看点	100
沟口的幸福生活	101
九寨沟边边街：放弃进沟的惟一理由	102
自由人的天堂：三亚自由人不是惟一	108
关于九寨沟县	112
七藏沟马背生活	114

黑水：最坚实的风景

黑水看点	118
卡龙沟的深处	120
冰川千年：不变应万变	122
雪山笔记	122
关于黑水县	127

松潘：高处的闲散

松潘看点	130
有历史的古城	131
黄龙简单攻略	132
牟尼沟快乐小路易游荡	132
扎嘎瀑布	134
雪宝顶	135
两元钱的古城下午时光	136
松潘—茂县：都是一家人	138
关于松潘	139

茂县：随处可停留

茂县看点	142
羌历年	142
羌族服饰	142
太平：随心所欲的停留	143
叠溪较场：一张安睡的床	145
羌历年较场片区文艺演出观后感	146
地震经年 松坪一日	147
九顶朝霞	147
关于茂县	149

行走阿坝

STEPPED A'BA

汶川：一个州的神奇通道

汶川看点	152
卧龙：竹子不开花	152
数字化三江VS成都	153
神奇通道	153
特别提示：高原反应	154
关于汶川	155

后记

阿坝的一切	158
关于壤塘	160
关于金川	162

成都 梦开始的地方



会晤与补给

这就是为什么我们必须用成都来作书的开头——因为行走阿坝的开始，一定是始于这个国际化的大都会。

几乎每个人转弯抹角地都有一个成都的朋友，在进入阿坝之前，会晤这个省会的的朋友，是一件顶重要的事情。

他们会用简单好使的交通工具，比如奥托比如福莱尔比如三轮车，带你去任何一条大街小巷。随便一家饭馆都菜香扑鼻，坐下来，喝点酒，吃道菜，叮嘱你一路上要注意些什么。

我的朋友老硬跟我差不多的年纪，在成都非常如鱼得水，完全的城市精英。他和他的朋友带我去吃糟闹鱼头，鱼头麻辣舒坦，还喝温热的雪花啤酒，这一切都很成都——他们用了最成都的方式跟我钱行。

同时我开始细心地检查自己的装备。因为缺少任何器件都可以在这里补充，毕竟一个省只有一个省会，它可以完全跟国际接轨。

事实证明这样检查装备的正确性。居然忘了一包NP-80的电池和SM卡。坐车去科大附近的电脑城，守到上午9:30开门，一开门就看见我的相机配件的专卖店，居然买到电池的旅充！只要对我的数码伴侣充满信心，一切忧虑便都可以化解了。

成都美女魏清开着蓝色的福莱尔送我去车站。她穿尖头皮鞋，左脚轻轻一点离合，右手就换挡了。她真的是可以把如此平淡的交通工具运



用得如此神奇。

她用了更平淡的口气：国庆我开着它去了海螺沟。8个小时，还是有点累。

她不说累反倒感觉很假，这样轻轻地说累，我能感觉到其实是多么多么的累。



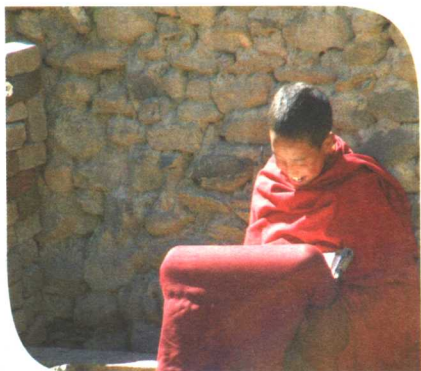
长假自驾游川西，已是成都人非常固定的娱乐方式，跟平日里喝茶聊天一样。他们多么幸运，美丽的川西就在门槛。

再一次审查了我的装备，没有任何问题了，就送我去茶店子车站。

装备一览

Vadue45升Montana背包一只。2 kg差旅睡袋一个。带抓绒冲锋衣一件。羽绒背心一件。加厚长裤两条。炉头一个（附气罐一只）。相机一台（附充电器和数码伴侣）。红景天、士力架、压缩饼干、口香糖、咖啡粉等若干。感冒泰诺、泰诺林、黄连素、罗红霉素、抗病毒冲剂、维生素……

注：不要怕麻烦，袜子多带几双没有坏处。



茶店子送行的冒菜

所有爱极阿坝的人，对茶店子都是绝对熟悉的。这里的车站具备强大的功能，可以把你送往阿坝任何一个县。

所以富有经验的他们，在旺季（5月—10月）都会提前一天去买票。旺季的长假，清晨5点的茶店子，最壮观的场景是密密麻麻的背包族，包和装备，整装待发时激动又气定神闲的复杂表情。

因为很多地方，一天都只有一班车。比如马尔康，比如阿坝县。

我的第一站桃坪羌寨，只有购买到理县的全程票价。不过有很多班车，到了车站再买票完全没有问题。

新建的茶店子长途汽车站宽敞明亮，售票处的墙上贴有一块巨大的牌子，标明到每一个县的公里数和价格。

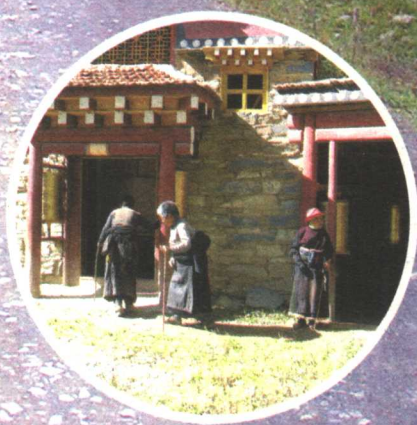
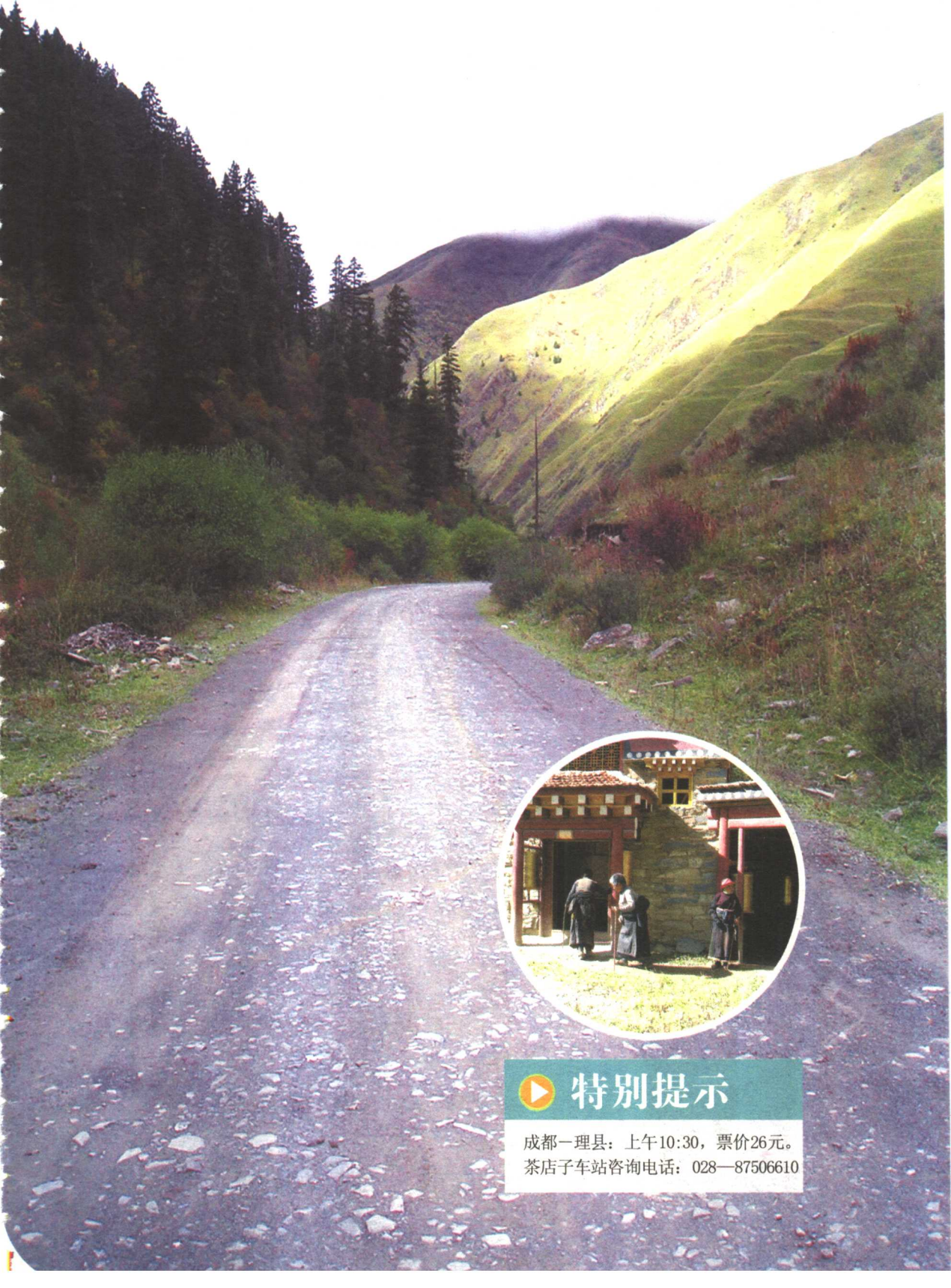
车站旁边是同样宽敞明亮的餐厅。如果说你对很多地方车站的饭馆都不放心和满意，在这里，你则大可放心。

算好启程的时间，给自己要点吃的。

我的时间，足够要一份冒菜。一份冒菜3元钱，一大碗火锅底料煮好的土豆、苕粉、海白菜等，佐一碗白米饭。完全是食堂感觉的亲切。

很满意如此物美价廉的冒菜为我送行。以相当具有成都代表性的温暖食物跟我说：走好，一路走好！

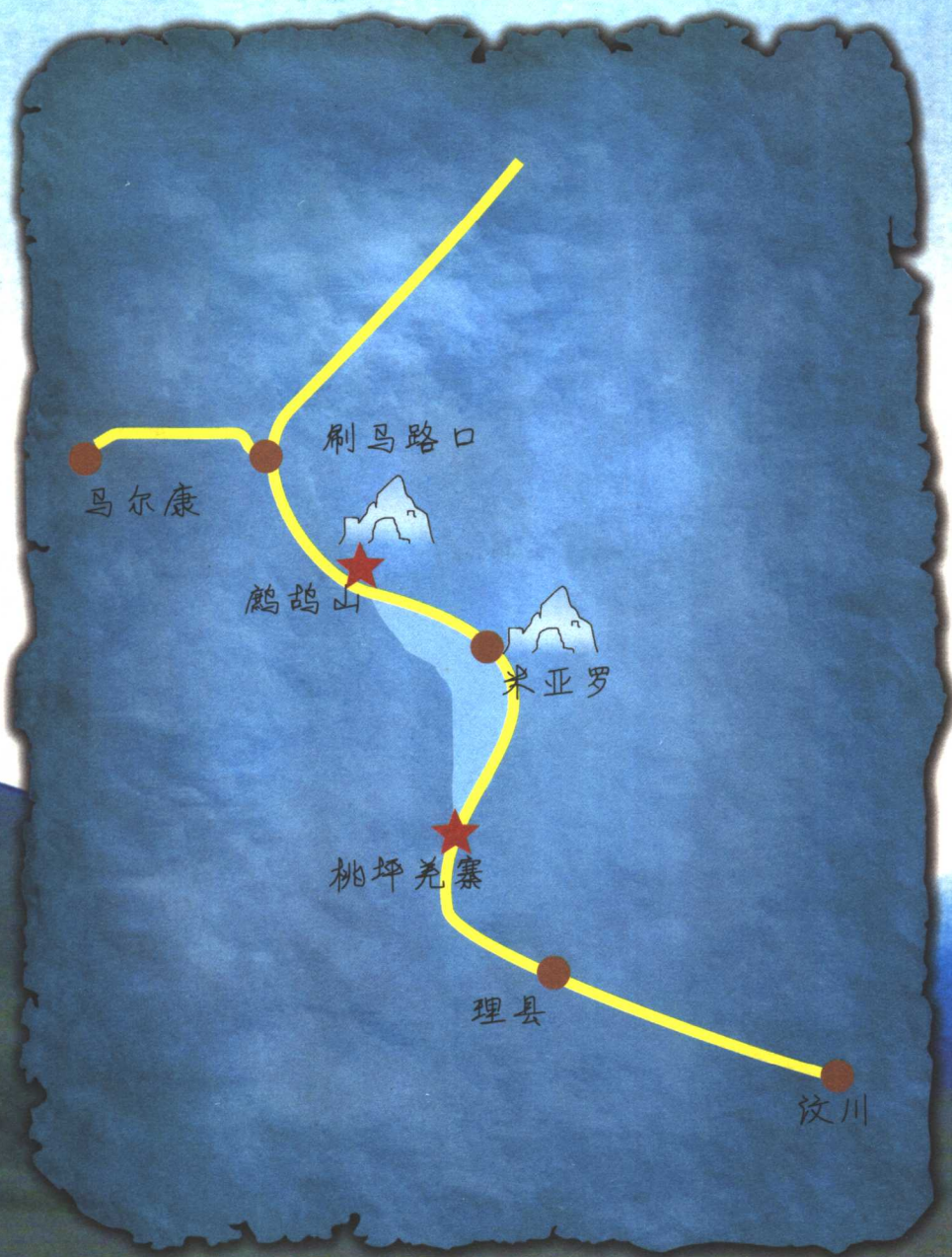




特别提示

成都—理县：上午10:30，票价26元。

茶店子车站咨询电话：028—87506610

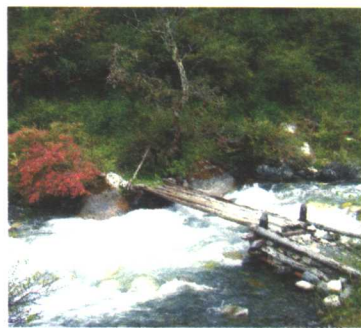


理县 明淨亮媚之夢





羌寨一年四季都景致迷人



理县看点

★**米亚罗风景区**：“米亚罗”是藏语，意即“好耍的坝子”，地处岷江支流杂谷脑河谷地带。“杂谷脑”是藏语“吉祥”的意思。景区位于九寨沟—黄龙—大草原—米亚罗—卧龙—大九寨国际旅游环线上。总面积3688平方公里。风景区内群山连绵，江河纵横。

★**桃坪羌寨**：素有“东方古堡”之称的桃坪羌寨是目前世界上保存完整的村寨古堡式建筑之一，融民居和石雕为一体，具有独特的建筑风格，是自然与人类共同雕琢的人文景观。

本章重点推荐：住在羌寨，闲逛。

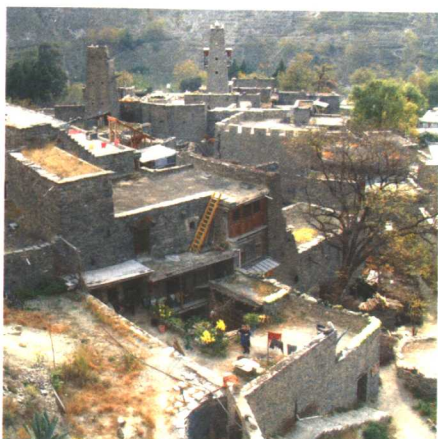
★**米亚罗红叶**：三千里江山，三千里红叶。特指当秋风乍起之时，风景区内沿杂谷脑河谷两岸密林中的枫树、槭树、桦树、鹅掌松、落叶松等渐次经霜，树叶被染成绮丽的鲜红色和金黄色。这时候，3000平方公里的红叶，红遍万山，层林尽染，成为一大奇观。同时又因为它的短促，所以米亚罗红叶深秋的刹那繁华已经成为一种旅行方式的代名词。

阶段性重点推荐：在一个短暂的特定时期去奔赴一种绝美景致，一切都要刚刚好。

★**古尔沟温泉**：省级名泉古尔沟温泉富含20多种有益于人体的微量元

素，是目前四川省内惟一集饮、浴、疗为一体的天然优质热矿泉。

***毕棚沟仙境：**是景区最精华部分，融高原、山地、峡谷风光于一体。区内冰川纵横，奇峰林立，飞瀑高悬，泉水幽深，海子壮观，动植物种类异常丰富，原始生态堪称一绝。



名词解释：碉

嘉绒藏族和羌族把他们居住的石砌建筑统称为碉，主要由石碉房和石碉楼两大类组成，外形呈四角、五角、六角、八角乃至十一角、十三角。村村寨寨无处不有，石碉建筑成为一种地域文化的象征。

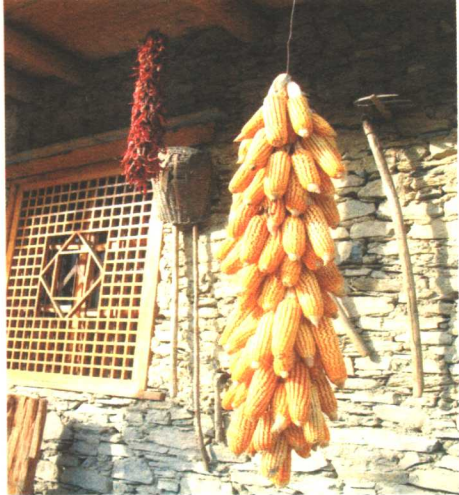
墙体比较厚，冬温夏凉，这是一个非常重要的功能，再有就是小窗有防风、抗敌之效。



***千年积雪鹧鸪山：**鹧鸪山随着隧道的通车，渐渐会退出人们的视线。因此，更值得看一眼或者再看一眼。

***孟屯：**行者首选。孟屯景区幅员面积714.5平方公里，分上孟和下孟。主要风景集中于上孟地区，上孟是藏语“什古”的音译，意即“吉祥之地”。全长38公里浪涛碧绿的孟屯河养育了6000藏、羌、汉同胞。行者们喜欢集中于此，每次步行一至N条沟，去了又回来，回来了又去。





羌寨尔玛人家的小院

羌寨咖啡

全家都有人格魅力

这是行走阿坝的第一站。3个小时的车程，我到了羌寨门口。

朋友肖友东跟我说过她和桃坪的故事。

第一次去，一帮朋友，找到羌族人家，喜欢这个院子，于是决定住下。男主人周礼智，一个非常帅气的小伙子，却把他们往外推，理由朴实得让人惊叹：我们家不能洗澡，我介绍你们去别家吧。结果是他们无论如何都要住下来。无论晨昏，在平台的葡萄架下喝咖啡，看对面的山和远处的云。后来真就成了一家人。各自带了孩子去住上几天，周家妈妈有了时间，还要大动干戈做传统的扯扯面给他们吃。我到的时候，他们全家都肩负繁重的接待任务，有成团的游客要住他家。尽管如此，周家妈妈还是气喘吁吁地来寨门口接，周礼智把一间单间留出来，周爸爸守着铺面热情地跟我招呼。

因为我是肖姐的朋友。

急忙给肖姐打电话：做你的朋友好有面子。肖却不屑一顾地说：是他们一家人本来对人就很好，真的，个个都有人格魅力。

天快黑了，周礼智带我看他的2005规划：寨子边上流水旁，过一个廊桥，逐渐有规模的房子和平地，非常漂亮的大树环抱——我要把居住和休闲分开。住他家的客人，吃饭喝茶以后就在流水这边。当然，也包括一杯温度和浓淡适宜的咖啡。

名字已经想好：品绿园。我佩服周礼智的聪明和清醒。

