

JIUZHAGOU HUANGLONG
LÜYOU ZHINAN

九寨沟 黄龙

旅游指南



◆ 走进九寨沟
与黄龙

◆ 九寨沟
之旅

◆ 黄龙
之旅

◆ 九寨沟、黄龙
的藏族风情

高屯子◇图 李如嘉◇文



中国旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

九寨沟·黄龙旅游指南 / 李如嘉撰文; 高电子摄.
北京: 中国旅游出版社, 2006.5
ISBN 7-5032-2895-4

I. 九… II. ①李… ②高… III. ①九寨沟—旅游
指南②黄龙—旅游指南 IV. K928.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第040381号

书 名: 九寨沟黄龙旅游指南

摄 影: 高电子
撰 文: 李如嘉
责 任 编 辑: 龚威健
封 面 设 计: 赵 芳
地 图 绘 制: 张夜光
责 任 印 制: 冯冬青
出 版 发 行: 中国旅游出版社
地 址: 北京市建国门内大街甲9号
邮 政 编 码: 100005
电 话: 010-85166715 85166506
http: //www.cttp.net. cn
E-mail: cttp@cнта.gov. cn
制 版: 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司
印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司
版 次: 2006年5月第1版
印 次: 2006年5月第1次
开 本: 889毫米×1194毫米 1/32
印 张: 3
书 号: ISBN 7-5032-2895-4/K·1047
定 价: 18.00元

版 权 所 有 翻 印 必 究

JIUZHAIGOU HUANGLONG
LÜYOU ZHINAN

九寨沟 黄龙

旅游指南



高屯子◇图
李如嘉◇文

中国旅游出版社

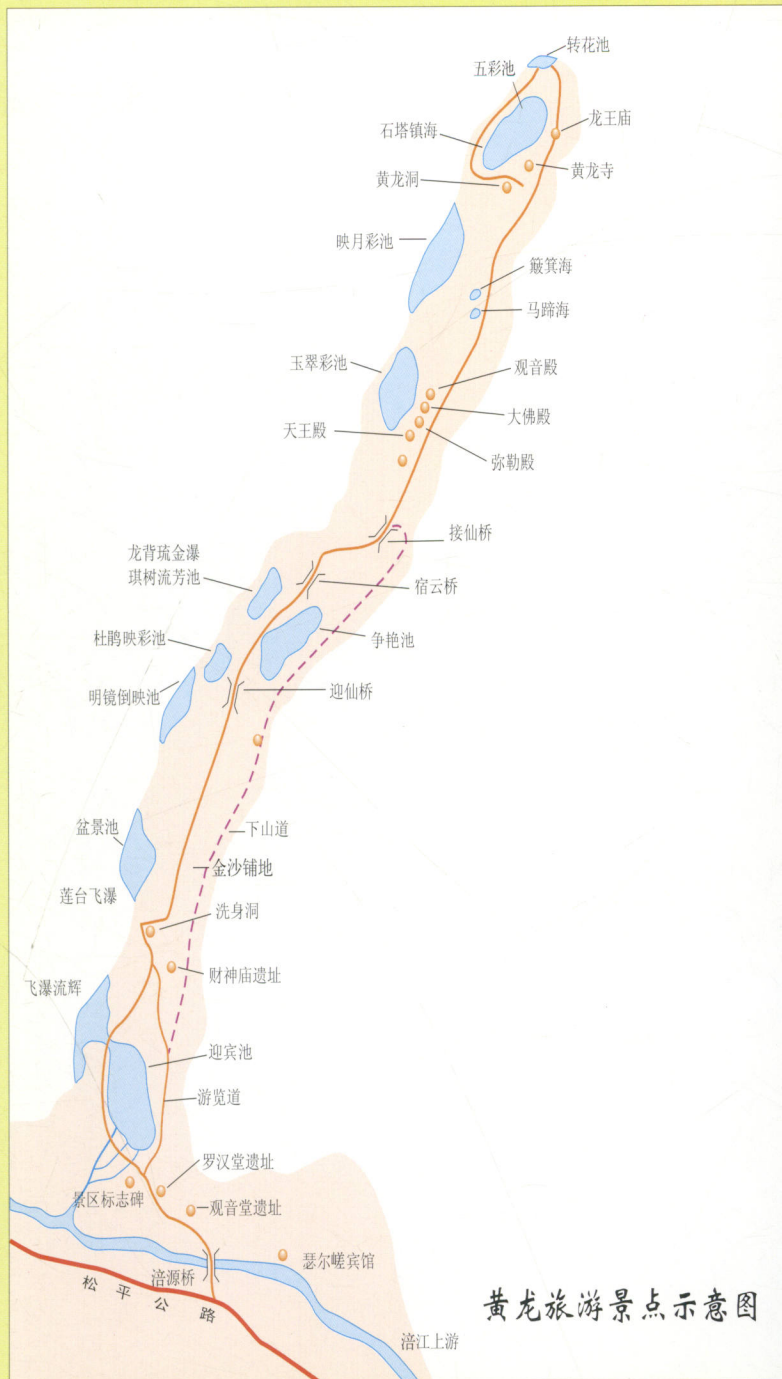
目录 CONTENTS

一、走进九寨沟与黄龙	7
(一) 走九环线	7
(二) 走西线	7
(三) 空中走廊	8
二、九寨沟之旅	8
(一) 地理要素	10
(二) 主要景点	12
1. 树正沟(主沟)景段	12
盆景滩 芦苇海 双龙海 火花海 卧龙海	
老虎海 犀牛海 树正瀑布 树正群海	
诺日朗瀑布	
2. 日则沟景段	26
镜海 珍珠滩瀑布 五花海 熊猫海	
箭竹海 剑岩和剑岩飞泉 原始森林	
3. 日则洼沟景段	38
季节海 五彩池 长海	
(三) 景点提示	41
1. 门票	41
2. 酒店	41
3. 吃	41
虫草鸭 贝母鸡 洋芋糍粑 素烧如意	
4. 娱	43
三、黄龙之旅	44
(一) 地理要素	45
(二) 黄龙沟主景区	47
1. 迎宾池	47
2. 飞瀑流辉	50
3. 洗身洞	50
4. 金沙铺地	51
5. 盆景池	51
6. 争艳池	53
7. 睡美人	53

8. 黄龙洞	53
9. 五彩池	54
10. 转花池	54
11. 黄龙寺	58
(三) 景点提示	60
1. 门票	60
2. 主要酒店	61
3. 通讯	61
4. 吃	61
5. 购	62
6. 娱	62
7. 游览注意事项	62
着装建议 跟团前往 不宜剧烈运动	
注意人身安全 保护皮肤 不要带太多东西	
(四) 周边景点	65
1. 丹云峡	65
2. 牟尼沟	65
扎嘎山 / 扎嘎瀑布	
3. 翡翠泉	69
4. 二道海	69
5. 松潘古城	69
古城印象 主要酒店	
4. 红军长征纪念碑碑园	74
5. 神仙池	75
四、九寨沟、黄龙的藏族风情	77
(一) 历史	77
(二) 藏族传统建筑	77
(三) 民族服饰	81
(四) 饮食文化	83
(五) 民间舞蹈	87
(六) 藏族宗教	88
(七) 传统节日	91
1. 藏历年	91
2. 黄龙庙会	92
3. 扎如庙会	93
(八) 藏区旅游提示	94

九寨沟旅游景点示意图





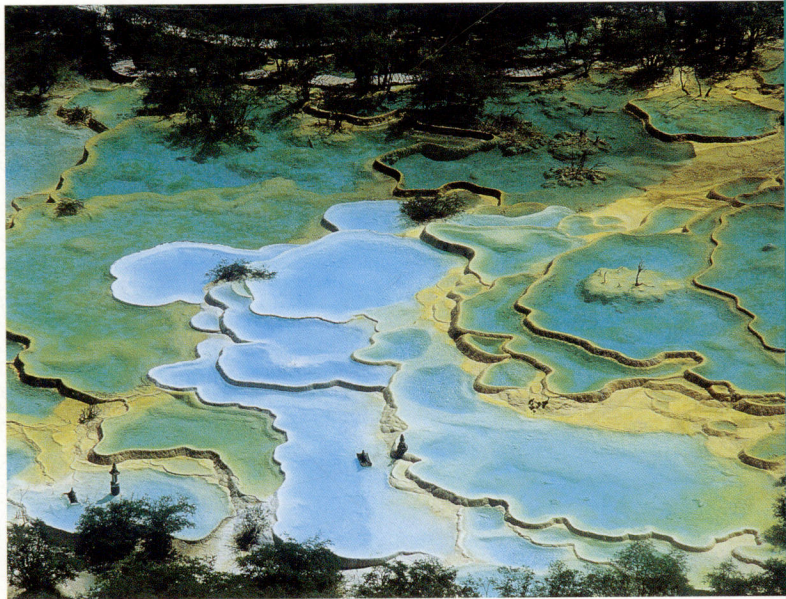
黄龙旅游景点示意图



从成都西行经都江堰，沿岷江河谷溯水而上，便是著名的川西北高原，高原属于青藏高原东南缘，由岷山、邛崃山、龙门山三大山系及高原草地构成。这里草泽丰沛，风景如画，山峦竞秀，河流密布，世界自然遗产——九寨沟风景名胜区与黄龙风景名胜区就深藏在这个远离尘世、自然纯净的世界里，等待着世人惊诧与期待的目光。

一 走进九寨沟与黄龙

九寨沟与黄龙是四川精品旅游区之一，从成都出发，既可走西线，也可走环线，还可乘飞机走“空中走廊”，全程约900千米，需要4~5天左右，并可延伸至红原、若尔盖、理县、马尔康等地，形成大九寨旅游区。



◆ 黄龙彩池

（一）走九环线

D1 从成都出发，沿成都—绵阳高速公路抵江油，经平武、川主寺镇抵达九寨沟，途中可参观江油的李白故里、平武报恩寺等景点（若旅途时间紧张，可在川主寺镇住宿）；

D2 全天游览九寨沟；

D3 由九寨沟返回，逛松潘古城，游黄龙（若日程安排宽松，可游览牟尼沟、神仙池，但需要增加一天的时间），夜宿茂县；

D4 返回成都。

（二）走西线

西线从成都出发，经都江堰、漩口、映秀、汶川、茂县、松

潘等地直抵九寨沟、黄龙风景区，行程约450千米，途中可游览茂县叠溪海子、松潘古城、红军长征纪念碑碑园等景点。

D1 由成都出发，经都江堰、汶川、茂县、松潘等地，行驶9小时左右到九寨沟；

D2 全天游览九寨沟；

D3 由九寨沟返回，游黄龙，夜宿茂县；

D4 返回成都。

若要游览神仙池，需要增加一天的时间。

（三）空中走廊

从成都双流国际机场乘飞机直达九黄机场，票价750元（含机场建设费），旅游旺季每天有12个航班，飞行时间40分钟。机场距黄龙40千米，距九寨沟80千米。空中走廊的开通，使得从各地到川西北大九寨旅游区的观光游览更加安全、快捷和舒适。

九寨沟之旅

“黄山归来不看山，九寨归来不看水”。没有一个到过九寨沟的人，会否认它超凡的魅力。人们说，如果世界上真有仙境，那就是九寨沟。相传在很久以前，九寨



◆ 童话世界



◆ 九寨红叶

沟和其他地方一样干旱贫瘠、缺水树少。一位男神仙达戈与美丽的女神仙沃诺色嫫自由恋爱，达戈揽九天风云为心爱的沃诺色嫫精心磨制了一面镜子，准备送给心上人梳妆打扮用。不料女神仙沃诺色嫫接镜时失手，宝镜从高空落下，摔成118块碎片散落在沟谷山地，变成了118个被人们称为“翠海”的彩色湖泊，形成了“梦幻世界”——九寨沟。

九寨沟古称“翠海”，据《南坪县志》记载，那里“水光浮翠，倒映林岚”。景区位于四川西北部的阿坝藏族羌族自治州九寨沟县境内，地处岷山山脉南段尕尔纳峰北麓，是长江水系嘉陵江源头的一条支沟，海拔2000~4300米。

（一）地理要素

九寨沟在地貌上属岷山山脉的深切割高山峡谷区,处在青藏高原东北边缘向四川盆地的过渡地带,这里地质背景复杂,碳酸盐分布广泛,褶皱断裂发育,新构造运动强烈,地质历史时期大规模的喀斯特作用,在这里形成了以植物喀斯特钙华沉积为主体,以艳丽典雅的群湖、奔泻湍急的溪流、飞珠溅玉的瀑群、古穆幽深的林莽、连绵起伏的雪峰为主要景观的九寨沟风景,如诗如画,美妙绝伦。

在气候上,九寨沟属高原湿润气候,表现为气候温和、降水适中、旱雨季分明但昼夜温差较大,气候的垂直分异较明显,山顶终年积雪。九寨沟春天的气温较低且变化较大,平均气温多在 $9^{\circ}\text{C}\sim 18^{\circ}\text{C}$ 之间,4月前有冻土及残雪。夏天气温回升较快且稳定,平均气温在 $19^{\circ}\text{C}\sim 22^{\circ}\text{C}$,但夜晚较凉,宜备薄毛衣。秋季天高气爽、气候宜人,气温多在 $7^{\circ}\text{C}\sim 18^{\circ}\text{C}$,昼夜温差较大,特别是10月后的深秋,白天可穿两件衣服甚至单衣,到了夜晚就得穿毛衣甚至

◆ 树正群海





◆ 九寨沟正群海

防寒服了，10月下旬就有冻土出现。冬季较寒冷，气温多在 0°C 以下，冻土最深可达50厘米，积雪达25厘米。九寨沟年降水量700毫米左右，降水主要集中在5月至9月，7、8月是典型的雨季。全年无霜期100天左右。雾日少，日照率在40%左右。每年10月至次年4月为积雪期。

复杂的地形和山地气候的共同影响，使九寨沟的植物类型复杂而多样，并形成了完整的植物垂直带谱。沟内自然分布的原生植物有2576种，其中国家保护植物有24种；低等植物400余种，其中藻类植物212种；在藻类植物中，首次在九寨沟发现的藻类达40余种。植物区系成分十分丰富，许多古老、孑遗植物保存良好，单型属、少型属分别占植物总数的3.3%及13.73%，形态上原始的领春木、连香树、金连花、独叶草等对于研究植物系统演化及植物区系的演变均有一定的科学价值。

九寨沟景区的动物资源也很多样，有脊椎动物170种，鸟类141种，其中被列为国家保护动物的有17种，包括一类保护动物大熊猫、牛羚、金丝猴等，二类保护动物毛冠鹿、白唇鹿、小熊猫、猕



◆ 树正瀑布

猴、林麝、红腹角雉、绿尾红雉、大天鹅等，三类保护动物鬣羚（苏门羚）、斑羚、犏羊、蓝马鸡、血雉等。这些动物或出没林间，或飞翔于空中，或潜在湖里，使九寨沟的山水更显灵秀。

（二）主要景点

九寨沟现已开发出二滩、三沟、四瀑、十八群海，原始秀丽的风光主要分布在从沟口至诺日郎的主沟树正沟及两条支沟则查洼沟和日则沟上，平面形态呈“丫”字形，面积720平方千米。景区内118个翠海（高山湖泊），17个瀑布群，并有多处大面积钙华滩流及各种珍稀动植物。

【1. 树正沟（主沟）景段】

由羊峒入沟，路过宝镜岩，上行6千米即到达树正沟的主要景段。这里主要有盆景海、芦苇海、双龙海、火花海、卧龙海、树正群海、老虎海和犀牛海等30多个海子和火花海瀑布、树正瀑布等。树正沟上下绵延近4千米，首尾高差100多米。陡立的瀑布、倾斜的浅滩、向下游弧形凸出的湖堤，均为灰黄色钙华所固结，表面长满了柳、柏、松、杉、花草及苔藓。洁净的水在浅滩的树干、树根中穿流，激起雪白的浪花；在瀑布陡坎上飞泻，挂起一幅幅白云般的水帘；在平坦的湖泊中荡漾，泛起碧绿的波光。

♥ 行行摄摄

在九寨沟内拍照，最好带上三脚架，一是为了保证照片的成像质量，尤其是在加大了景深，而不得不将快门速度调慢的情况下；二是为了拍出特殊效果。比如，光圈开到最大，尽量使用慢速度胶片，镜头前加用阻光滤色镜……如此一来，没有三脚架又如何应付得了？

盆景滩

盆景滩是进入九寨沟后带给游客的第一个惊喜。这里的乳白色钙华浅滩上，生长着多种植物，河水清澈，抹滩流淌，杂树衬缀其间，盘根错节，一树一景，各异其趣，如盆景罗列。盆景滩的奇景正是九寨沟海子的另一桩别处不见的神奇之处，就是海子当中有无处不在、千奇百怪的树枝树干。由于自然变异，这些树都生长出了能够直接从水中汲取养分的根须。水借树生景，树借水传情，相依相偎，多姿多彩。

芦苇海

芦苇海海拔2140米，是一个半沼泽湖泊。海中芦苇丛生，水鸟飞翔，清溪碧流，漾绿摇翠，蜿蜒空行，好一派泽国风光。微风习习，荡荡芦苇，一片青葱，绿浪起伏，飒飒之声，委婉抒情，使人心旷神怡。

花开时节芦苇海又是一番景象，鹅绒绒的芦花，搔首弄姿，扭捏作态，掀起层层絮潮，引来队队鹭鸶，双双野鸭。于是整个芦苇海中，充满了生气，撞击出诗的韵律，叩击着人们的心扉。

双龙海

双龙海在芦苇海之上，火花海瀑布群之下，透过晶莹的湖水，可以看到海中有两条带状的生物钙华礁堤隐隐潜伏于海底，活像两条蛟龙藏于海中，蠕蠕欲动，顾盼生风，随时要腾空而起，飞入苍穹。也许是蛟龙皈依、海中太平的缘故，这里时常有不少漂亮的天鹅和多情的鸳鸯小住。如果有幸，在这里可以欣赏野鸭群游和天鹅飞舞的景象，使你备增游兴。

九寨沟黄龙旅游指南

JUZHAGOU HUANGLONG LUYOU ZHINAN

◆ 芦苇海

九寨沟黄龙
旅游指南

JIUZHAIGOU HUANGLONG LUYOU ZHINAN

