



非常亲子! 非常好玩! 非常文化! 非常痛快!

让您一生难忘的亲子文化之旅!



中国亲子旅游丛书 No.1

非常
2+1

亲子游中国

BABA DE MALA SHUDAO

陈洁 主编

有位著名哲人说过:

世界是一本大书, 那些从来没有旅行过的人, 仅仅读了这本书的一页。

人一辈子, 总要有几次旅行,

而若能与孩子一起度过,

这旅行便有了更加幸福与深层次的意义。

爸爸的

麻辣蜀道

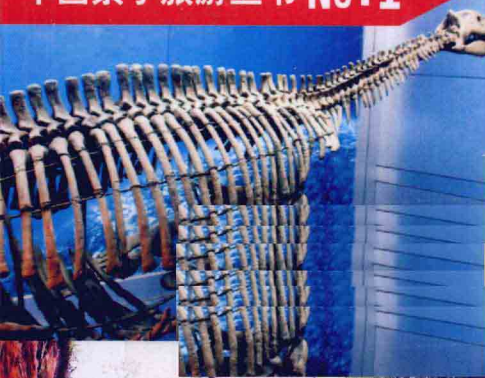
中国最好的详细指导家长
如何带孩子旅游的
实用攻略宝典



* 蜀道生态游——美丽迷人的童话世界

* 蜀道人文游——韵味深广的文化大餐

* 蜀道红色游——充满力量的励志之旅



APR TIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

非常2+1，亲子游中国

爸爸的麻辣蜀道

陈洁 主编

APETIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

爸爸的麻辣蜀道/陈洁主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2010. 1

(非常 2+1, 亲子游中国)

ISBN 978-7-5337-4561-5

I. 爸… II. 陈… III. ①旅游指南-四川省②旅游指南-重庆市 IV. K928. 97

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 236090 号

编委会名单

牛 雯 吕 进 刘 娟 余梦娜 刘秀荣 刘亚莉 段志贤
罗 燕 马绛红 毛 周 穆倩倩 彭 妍 彭泽宏 秦 静
邵韶蝉 宋自知 涂 睿 汪艳敏 薛 凤 杨爱红 于 靓
张莉梅 张鹏慧 张 涛 张薇薇 张 兴 张宜会 郑艳芹
朱 庆 朱庆玲

爸爸的麻辣蜀道

陈 洁 主编

出 版 人: 黄和平

责任编辑: 徐浩瀚 陈 军 邵 梅

封面设计: 刘 娟

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551)3533330

网 址: www.ahstp.net

E - mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

印 刷: 合肥华云印务有限责任公司

开 本: 710×1010 1/16

印 张: 8

字 数: 166 千

版 次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 19.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

西方曾有位著名哲人说过：“世界是一本大书，那些从来没有旅行过的人，仅仅读了这本书的一页。”人一辈子，总要有过几次旅行，而若能同孩子一起度过，这旅行便有了更加幸福与深层次的意义。四川，无疑是最适合亲子游的目的地之一。

四川简称“川”或“蜀”，位于我国西南地区，地形西高东低，西部主要为高原和山地，东部主要为盆地和丘陵。这种独特的地形构成了四川多样多彩的迷人风景。

四川不仅有秀美灵奇的自然风光、悠久深远的历史文化，更有独特有趣的民俗风情。到四川旅游，就像走入了美丽迷人的童话世界，又像品尝了一顿韵味深广的文化大餐，更像进行了一次充满力量的励志之旅。

来四川，你可以带孩子去九寨沟欣赏迷人的海子、瀑布、彩林和雪峰等宛如仙境的风光；可以到峨眉山观日出、云海、佛光、圣灯四大奇观，与机灵顽皮的峨眉山灵猴共舞；可以攀登挺拔秀美的四姑娘山，欣赏一望无垠的高山草甸和迷人的高山雪景，感受浓郁的藏族风情；可以徜徉在浩瀚无边的蜀南竹海里，乘着竹筏在竹林中碧水如镜的湖泊上悠悠而行；还可以走入海螺沟这座神奇的冰川公园，见识亚洲最大的冰瀑布和那绵延不绝的冰川舌，在这片冰天雪地里舒舒服服地泡温泉；可以去卧龙自然保护区，与可爱的国宝大熊猫来一次亲密接触；去杜甫草堂瞻仰“诗圣”风采；去自贡恐龙博物馆了解神秘的恐龙世界；去泸定桥革命文物纪念馆倾听红色故事；去三圣乡农家乐享受美妙的田园生活……总之，在四川这片神奇的土地上，无论大人还是孩子，都能得到心灵与知识的双重收获。

本书以介绍四川著名景区为主要内容，同时还提供给读者各地饮食、住宿与交通等方面的详细实用资讯，更有贴心的安全小提示等。愿你能循着本书的指引，马上开始属于你和孩子的快乐蜀道之旅吧！



前言

蜀道安全大通关

安全符	安全名称	注意事项
	防寒防病	四川省因是盆地形态, 很多地方昼夜温差很大, 所以旅游者应做好保暖措施。比如尽量带上毛衣等比较保暖的衣服, 冬天去四川旅游则要带上羽绒服, 以防感冒。如果再准备一些常用感冒药, 就更完备了。
	高原反应	四川有些地方海拔较高, 比如九寨沟、黄龙等地, 空气稀薄, 氧气含量低, 有的人可能会有胸闷、气短、头痛、恶心等高原反应。因此在旅行途中, 一直要注意多喝水或原汁饮料, 多吃蔬菜、水果等维生素含量比较丰富的食物, 降低高原反应的发生率。而且注意活动量不要太大, 以免发生高原反应。 孩子大都很好动, 家长应适当地制止, 不然孩子体力透支的话, 很容易发生高原反应。如果小孩或大人体质太差, 最好准备一些预防高原反应的药物, 比如三七、红景天等。
	防日直射	四川大部分景区的日照很强, 紫外线也比较强, 如果长时间在户外活动, 一定要记得戴上太阳帽, 或涂防晒霜, 以保护皮肤不受强光的伤害。
	小心溺水	小孩子每到河边、湖旁, 总是迫不及待地想要将鱼食扔进水里, 引得一群群的鱼儿来争抢, 觉得很好玩。可是这很可能会发生溺水事故! 所以, 为安全起见, 家长应尽量阻止孩子投食喂鱼或距水太近。

第一章 生态游——美丽迷人的童话世界/1

九寨沟，童话的世界/2

- “九寨沟五绝”之精灵般的海子/3
- “九寨沟五绝”之勇士般的雪峰/5
- “九寨沟五绝”之绚丽无比的彩林/6
- “九寨沟五绝”之奔腾不息的瀑布/8
- “九寨沟五绝”之神秘而朴实的藏族文化/10
- 九寨沟动物王国/11
- 吃住行玩转大攻略/13
- 亲子快乐小问号/16

黄龙，人间仙境有奇传/17

- “黄龙六绝”之世界最壮观的钙华彩池群/18
- “黄龙六绝”之世界最大的钙华滩流/20
- “黄龙六绝”之世界最大的钙华塌陷壁/21
- “黄龙六绝”之茂密的原始森林/22
- “黄龙六绝”之黄龙古寺/23
- 吃住行玩转大攻略/24
- 亲子快乐小问号/26

峨眉山，灵猴的乐园/27

- 峨眉山金顶四奇观/28
- 通人性的峨眉山灵猴/30
- 快乐冰雪世界/32
- 吃住行玩转大攻略/34
- 亲子快乐小问号/36

四姑娘山，中国的阿尔卑斯山/37

- 四姑娘个个挺拔秀美/38
- 一望无垠的高山草甸/39
- 冬日来赏纯粹冰雪美人/40
- 嘉绒藏族之民族风情/41
- 吃住行玩转大攻略/42
- 亲子快乐小问号/44

稻城亚丁，最后的香格里拉/45

- 超凡脱俗、利剑般的三神山/47
- 广阔牧场，地球上最后一片净土/49
- 青藏高原最大的古冰川遗迹/50
- 吃住行玩转大攻略/52
- 亲子快乐小问号/53

若尔盖，中国最美丽的湿地/54

- 蜿蜒黄河九曲第一湾/55
- “神仙居住的地方”，热尔大草原/56
- “东方瑞士”，郎木寺/57
- 珍稀动物梅花鹿的家园/58
- 有治病奇效的降扎温泉/59
- 吃住行玩转大攻略/60
- 亲子快乐小问号/61

蜀南竹海，翠甲天下/62

- 翠绿竹海，浩瀚无边的绿色海洋/63
- 碧水如镜的三大林中湖/64
- 令人惊艳的七彩飞瀑/66
- 竹海博物馆让人眼界大开/67
- 幽静迷人的忘忧谷/68
- 吃住行玩转大攻略/69
- 亲子快乐小问号/71

卧龙自然保护区，大熊猫的故乡/72

- 卧龙，最大的大熊猫自然保护区/73
- 国家一级保护动物的天堂/74
- 天然植物园，“王母娘娘的后花园”/75
- 吃住行玩转大攻略/76
- 亲子快乐小问号/76



第二章 人文游——韵味深广的文化大餐/77

“诗圣”故居，杜甫草堂/78

- 诗史堂，草堂的大客厅/79
- “少陵草堂”碑亭/80
- 生机勃勃的草堂茅屋/81
- 草堂寺，杜甫草堂的友邻/81
- 浣花溪，成都最大的全开放式森林公园/82
- 吃住行玩转大攻略/83
- 亲子快乐小问号/84

三国豪侠圣地，武侯祠/85

- 三绝碑，武侯祠内最珍贵/86
- 刘备殿，仁义之君供奉地/87
- 诸葛亮殿，羽扇纶巾妙计千条/88
- 吃住行玩转大攻略/89
- 亲子快乐小问号/90

道教名山，幽幽青城山/91

- 青城前山三大观观之天师洞/92
- 青城前山三大观观之建福宫/93
- 青城前山三大观观之上清宫/94
- 青城后山，清幽自在/95
- 吃住行玩转大攻略/96
- 亲子快乐小问号/97

都江堰，中国古代最伟大的水利工程/98

- 最激动人心的伟大工程/99
- 雄伟庄严的伏龙观/100
- “玉垒仙都”二王庙/101
- 吃住行玩转大攻略/102
- 亲子快乐小问号/102

乐山大佛，天下第一佛/103

- 世界上最大的石刻大佛/104
- 九曲栈道，崖壁上的交响诗/105
- 东方佛都，佛教艺术宝库/106
- 巨型睡佛，大自然创造的奇迹/107
- 吃住行玩转大攻略/108
- 亲子快乐小问号/108

东方龙宫，自贡恐龙博物馆/109

- 标本陈列厅，走进远古恐龙世界/110
- 化石埋藏遗址，“恐龙公墓”的缩影/111
- 回到逼真的“史前世界”/112
- 吃住行玩转大攻略/113
- 亲子快乐小问号/113

附录一/114

三圣乡农家乐与“五朵金花”/114

- 百花争艳的花香农居/114
- 秀丽典雅的幸福梅林/114
- 世外桃源般的东篱菊园/115
- 绿油油的江家菜地/115
- 美丽而奇特的荷塘月色/116
- 吃住行玩转大攻略/117

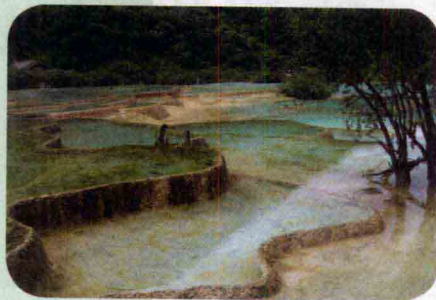
附录二/118

充满力量的蜀地励志之游/118

- 中国人民的好儿子邓小平的故居/118
- 投身革命即为家，陈毅元帅故居/119
- 红军之父，朱德故居/120
- 大渡桥横铁索寒，泸定桥革命文物纪念馆/120

生态游

——
美丽迷人的童话世界



九寨沟， 童话的世界

给孩子们的话



知道吗？我们人间也有一个“童话世界”呢，它就是中国四川的九寨沟！那里不仅有美如仙境的自然风光，还有很多好看的珍稀野生动物与植物。到时候，你一定会忍不住猜想：这森林里，是不是住着美丽善良的灰姑娘呀？要是遇上白雪公主和七个小矮人，我能和她打招呼吗？



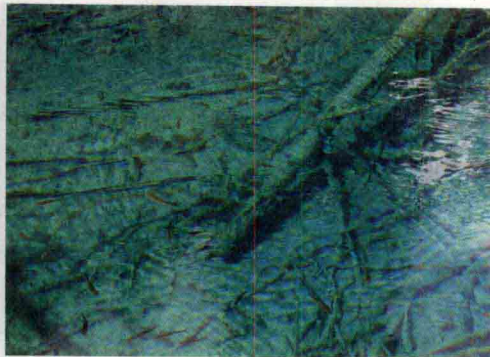
“九寨沟五绝”之精灵般的海子

大手牵小手，逍遥童话游

“黄山归来不看山，九寨归来不看水”，水，是九寨沟的灵魂。九寨沟内有114个大小海子（海子就是湖泊，当地人亲切地将湖泊称为“大海的儿子”，所以叫做“海子”），就像是居住在九寨沟的精灵，生动而有灵性。

那一潭潭碧玉般的海子，在阳光的照耀下泛出粼粼的波光，微风从湖面吹过，就仿佛有无数个精灵在水面上跳舞一般！每个海子的周围都有郁郁葱葱的古树环绕，大树倒映在湖中，那情景仿佛“树在水中游，水在树中走”！





九寨沟里色彩最美的海子就是五花海。它位于日则沟孔雀河上游的尽头，沿着幽林里的栈道，不用多久就可以到达。在五花海的西侧，有一段栈道是欣赏湖光秋色的绝佳点，你一定要记住了！站在栈道上向下观望，湖水会呈现出鹅黄、墨绿、深蓝、藏青等迷人色彩，五彩斑斓，煞是好看！湖底的泉水还在不断地向上涌，于是湖面上便形成一个一个彩色的圆环，从里到外，从小到大，一圈圈地荡漾开去……难怪人们将五花海比作九寨沟仙境内的瑶池！

给孩子讲美丽传说

相传在很久很久以前，一位名叫达戈的男神，他深深地爱上了貌美如花的女神沃洛色嫫。达戈用风月磨成了一面宝镜送给心爱的女神，没想到可恶的魔鬼跑来捣乱，女神一不留神将宝镜给打碎了。宝镜的碎片落入人间，刹那间变成了114个晶莹剔透的海子，像晶莹的宝石一样镶嵌在九寨沟的山谷幽林之中。

那是真的吗？当然不是。所谓传说，就是人们代代相传的故事，尽管很美丽，可不一定是真实的，它只是表达了人们的美好愿望。其实，九寨沟内的海子是由于千百年来发生地震与各种地质变化，山崩地裂，泥石流堵塞了山谷，流水蓄积在坝内，就形成了一个又一个的湖泊。你看，大自然既可能给人类带来灾难，也能创造出迷人的自然风光，大自然就是这么神奇啊！



“九寨沟五绝”之勇士般的雪峰

大手牵小手，逍遥童话游

如果冬天去九寨沟，就可以看到那撩人心魄的雪峰了。雪峰上白雪皑皑，尖峭峻拔，在蓝天的映衬之下放射出耀眼的光芒。它仿佛是一个英勇的武士，忠诚地守护着九寨沟。

山上的苍松也被白雪覆盖着，构成“碧玉妆成一树高，千条万条冰下垂”的美景。山崖上不足2尺高的小树，在白雪的装扮下，俨然一个个如天使般纯洁的青春少女，真诚地迎接从远方到来的客人；又像是一条条洁白的哈达，献给四面八方的朋友。

如果爬上山顶，抬头一看，天空就会近得好像一伸手就能够着一样，一片一片白色的云朵在身边飞来飞去。这种感觉非常奇妙，小朋友一定会偷偷地想：我是不是变成太空人啦？别忘了揽一片云朵带回来哦！



“九寨沟五绝”之绚丽无比的彩林

大手牵小手，逍遥童话游

到九寨沟游玩，除了看海子和瀑布，当然还有数不清的花草树木可以尽情欣赏，这便是九寨沟五绝之一——彩林。

彩林几乎占了景区一半以上的面积，一共有2 000多种植物在这里扎根，展示着充满原始气息的森林风貌。尤其在金秋时节，林涛树海都换上了富丽的盛装，那一片片彩林变得绚丽无比，那深橙的黄栌、苍翠的松柏、金黄的桦叶、绛红的枫树、殷红的野果……高高低低，深深浅浅，错落有致，让人眼花缭乱！远远望去，它就像大地母亲亲手描绘的一幅幅精美的油画，又像是大自然赠送给九寨沟的一件五彩华服！

另外，在九寨沟森林里还遍布着宽宽的木板栈道，风景线有多长，栈道就有多长。它们是由上好的硬木板铺架而成的，有的铺在森林间，有的铺在海子旁。木板上面铺了一层铁丝网，这样一方面是为了防滑，另一方面是为了保护栈道。

这些栈道就像是一条条天然的丝线，将沿线的道道美景串了起来，串成了一条条光彩耀人的项链。沿着蜿蜒漫长的栈道，穿过茂密的森林，观看色彩斑斓的海子，欣赏飞流直下的瀑布，人对大自然的崇拜之情就油然而生。

设计野趣大行动

在九寨沟这个原始森林里，孩子，可千万别忘了捡些漂亮宝贝带回家哦。

这里有各种颜色与形状的树叶，绿的，黄的，红的，五彩缤纷，漂亮极了！如果在秋天去九寨沟玩，还可以搜集很多像宝塔糖一样的松果，以及其他一些颜色各异的野果子。还有在路边，常常可以看到数不尽的蘑菇呢，像一把把小雨伞似的非常可爱。

小贴士

叶脉书签制作方法

工具材料：烧杯、三脚架、石棉网、酒精灯、火柴、天平、旧牙刷、镊子、水彩颜料、彩色丝线、氢氧化钠、3%过氧化氢、桂花树叶。

制作方法：

- 1.把约90毫升水倒入烧杯，在水中加入10克氢氧化钠，把烧杯搁在石棉网上，用酒精灯加热，煮沸溶液。
- 2.把树叶浸没在溶液中，继续加热15分钟左右，用镊子轻轻搅动，使叶肉分离，腐蚀均匀。当叶片变色、叶肉酥烂时，用镊子取出叶片，放在盛有清水的玻璃杯内。
- 3.从清水里取出叶片，放在玻璃上，用旧牙刷在流水中轻轻地刷叶片的正面和背面，刷去叶片的柔软部分，露出白色的叶脉。把叶脉片浸入3%的过氧化氢中24小时，使它们变成纯白色，再取出叶片用清水洗净，并沥去水滴。
- 4.叶脉片放在旧书或旧报纸里压干，然后取出压平的叶脉片，待叶脉干透后，用毛笔在叶脉两面涂上水彩颜料，稍干后再压平。
- 5.取出涂上颜料的叶脉片，在它的叶柄上系一条彩色丝线，就得到了一张精致美丽的叶脉书签了！

“九寨沟五绝”之奔腾不息的瀑布

大手牵小手，逍遥童话游

九寨沟是水的世界。除了那些精灵一般的海子，还有从密林里狂奔而出的瀑布同样吸引人。九寨沟简直就是瀑布的王国，有的涓涓细流，有的像玉带在飘舞，有的“飞流直下三千尺”，让人“疑是银河落九天”，还有的瀑布从山岩上奔腾呼啸而过，形成叠瀑，看上去像一群银龙在进行跳跃比赛一样，非常壮观。

诺日朗瀑布是九寨沟内最宽的瀑布，它的落差为20米，宽达300米。诺日朗三个字是藏语的译音，它的意思是男神，象征着高大雄伟，所以诺日朗瀑布是雄伟而壮观的瀑布。滔滔的水流从陡峭的山岩上跌下深渊，发出轰隆隆的响声，在山谷中回荡，银色的水花向四处飞溅，在清晨阳光的照耀下，还会看到一道道迷人的彩虹横挂在山谷间。



珍珠滩瀑布是九寨沟内最特别的瀑布，在它的上游有一个比较宽阔的石头滩面，也就是珍珠滩，湖水经过珍珠滩，溅起的水花宛如一颗颗亮晶晶的珍珠，尤其是在阳光照射下，显得格外的晶莹夺目，这就是“珍珠滩瀑布”之名的来历。

珍珠滩瀑布还有一个特别之处，它曾是小朋友从小就爱看的《西游记》片头的拍摄地呢！唐僧师徒挑着担、牵着马从珍珠滩上走过的情景，想必都还记得吧！带孩子一起去现场看看，试试能不能听到白龙马“嗒嗒”的蹄声吧！

给孩子讲美丽传说

相传在遥远的从前，这里并没有瀑布，只有一个平台。有一年，一名远游归来的和尚带回了一样宝贝——手推纺车，送给山寨里的藏族姑娘学习纺线。有一位叫做若依的姑娘特别聪明，很快就学会了用纺车来纺线，于是她把纺车架到这个平台上，让过往的姐妹们观看、学习，所以人们就把这里叫做“纺织台”。可是，凶残的“头人”罗扎却心生嫉妒，一脚将若依姑娘和她的纺车踢下了山崖。

罗扎当时得意忘形地仰天大笑，谁知，就在这时，山洪暴发，狠毒的罗扎也被冲下了山崖！而纺织台则成了今天的诺日朗瀑布了！

这个传说也很有意思吧！这就叫善有善报，恶有恶报。所以孩子，我们一定要从小做一个善良的人，要热情帮助那些有困难的小朋友，不欺负他人，这样才能做一个老师和同学们都欢迎的人！

安全小提示

水花四溅，晶莹剔透，小朋友总是会心里痒痒的，想去滩上打水仗等。但是，为了保护九寨沟的环境，也为了游客的人身安全，九寨沟管理局是不允许游客下水的。游人只能在岸边观看，或者站在跨滩而建的栈桥上欣赏瀑布。所以，父母应引导孩子做个环保小卫士，自觉遵守这个规定。



『九寨沟五绝』之神秘而朴实的藏族文化

大手牵小手，逍遥童话游

九寨沟内一共有9个藏族村寨，这正是九寨沟名字的由来。神秘而朴实的藏族文化是九寨沟五绝中的又一绝。在寨子里，印有藏族经文的旗帜随处可见，随风飘动，还有专门供人祈福的寺院。景区内，有不少藏族人拿着藏袍，牵着牦牛，供游客拍照留念呢。

藏族同胞们都很热情，你在游山玩水之后，不妨到藏家去做客，喝一口香喷喷的热奶茶，尝一尝藏族的民族餐，还可以参加他们的烤火晚会，尽情欣赏藏、羌族的民族歌舞，一切都是那么乐融融的！

这里的牦牛随处可见，它们本来就是生活在高原地区的典型动物，都长着两个弯弯的牛角，四肢短小却粗壮有力。在它们的身体两侧、肚子下面，还有尾巴上，都密密麻麻地长着又粗又长的毛，看上去就像穿了一条裙子一样，十分可爱！而小朋友不如就大方地坐在牦牛身上，与这个可爱的动物伙伴来张亲密照吧！

给孩子讲有趣民俗

锅庄舞：藏族同胞们非常热爱舞蹈，其中最流行的舞蹈就是锅庄舞。它早在公元前三世纪就已开始盛行了。跳舞时，男子穿着肥大宽松的筒裤，女子会脱掉右臂衣袖，将袖子抛在身后，这样跳起舞来飘逸而洒脱，热烈而奔放。

藏族人不但喜欢自己跳舞，还喜欢邀请游客们一起跳呢，大家一起手牵手围成个圆圈，踏步，踢脚，越热闹就越开心。

山歌：藏族是一个能歌善舞的民族，藏族同胞们不但爱跳舞，更爱唱歌，在九寨沟的寨子里随处都可以听到高昂、豪放的山歌。

他们还特别喜欢对歌，走路时前面的人与后面的人对，这个村子与那个村子的人对，还有男人与女人也经常对唱山歌，表达爱慕之情。