

中国最早、最具权威性的旅游指南 | 坚持出版前由作者亲自踩线更新

四川·重庆自助游



上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

藏羚羊自助游系列
全新版

藏羚羊自助游系列

四川·重庆自助游



人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

四川·重庆自助游 / 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司编著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2010. 4

(藏羚羊自助游系列)

ISBN 978-7-115-20757-9

I. ①四… II. ①上… 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(2010)第033165号

内 容 提 要

本书介绍了四川、重庆的主要旅游景点,为读者提供了四川、重庆的历史、地理、气候、民俗等方面的背景资料,并从旅行专家的角度向读者提出了一些旅行建议。本书适合自助旅行爱好者作为旅行指南用书,也适合一般读者用以了解四川、重庆的历史文化和风土人情。

藏羚羊自助游系列

四川·重庆自助游

-
- ◆ 编 著 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司
责任编辑 黄金平
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京市鑫丰华彩印有限公司印刷
 - ◆ 开本: 880×1070 1/32
印张: 14.5 2010 年 4 月第 1 版
字数: 470 千字 2010 年 4 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-20757-9

定价: 49.80 元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

图例

地图图例



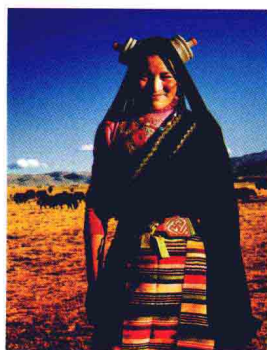
景点信息图例



实用信息图例



目录



话说四川 2 成都地区..... 22

精彩四川 4 成都地区必游 24

历史 5 解读成都地区 28

地理 6 政区 29

政区 7 预算 29

民族 7 旅行季节 29

语言 8 交通 32

名人 9 住宿 38

戏剧和其他 9 餐饮 40

地图与书籍 11 特产 44

其他实用信息 44

旅行计划 12

旅行季节 14

预算建议 14

交通 15

住宿 17

餐饮 18

特产 18

其他实用信息 20

成都市区 49

大慈寺 50

塔子山公园 50

文殊院 50

成都永陵博物馆 52

青羊宫 52

人民公园 53

百花潭公园 53

杜甫草堂 54

望江公园 54

武侯祠 54

动物园 56

昭觉寺 56

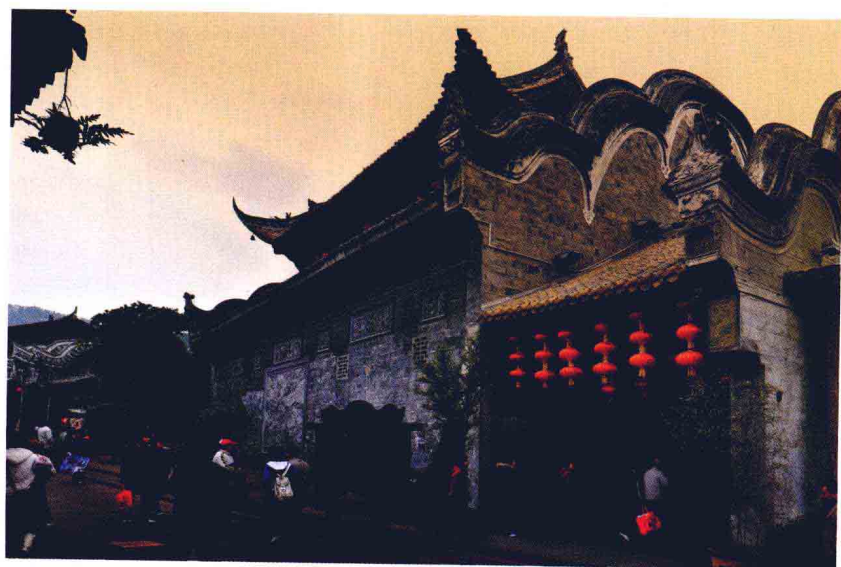
成都周边 57

石经寺 58

洛带古镇 58

黄龙溪 60

老君山 61





梨花沟和云顶石城	62	特产	100
朝阳湖风景区	63	其他实用信息	100
天台山国家森林公园	64		
刘氏庄园博物馆	67	汶川	101
西岭雪山	67	交通	102
火井镇	68	住宿	102
望丛祠	69	餐饮	102
九龙沟	69	其他实用信息	102
罨画池公园	70	卧龙熊猫自然保护区	103
都江堰水利工程	72	三江生态风景区	104
青城山	74		
龙池森林公园	78	小金	105
虹口	78	交通	106
龙门山风景区	79	四姑娘山	107
宝光寺	84	巴朗山风景区	111
		夹金山景区	111
阿坝	86		
阿坝必游	88	茂县	113
解读阿坝	92	交通	114
预算	96	住宿	114
出行指南	96	餐饮	114
交通	98	其他实用信息	114
住宿	100	叠溪海子	115
餐饮	100	黑虎羌寨	116

建议行程	116
------------	-----

松潘	117
交通	118
住宿	118
餐饮	118
黄龙风景区	119
二道海	124

九寨沟	125
交通	126
住宿	126
餐饮	126
九寨沟风景区	127

理县	133
交通	134
住宿	134
米亚罗镇实用信息	134
米亚罗红叶风景区	135
古尔沟神峰温泉	135
桃坪羌寨	136
甘堡藏寨	137
毕棚沟原始生态景区	137
鹧鸪山	138

红原	139
交通	140
住宿	140
餐饮	140
瓦切塔林	140
麦洼寺	140

黑水	141
交通	142
住宿	142
餐饮	142
建议行程	142

卡龙沟景区	143
-------------	-----

达古冰川	144
------------	-----

奶子沟彩林谷	144
--------------	-----

色尔古藏寨	144
-------------	-----

阿坝县..... 145

交通	146
----------	-----

住宿	146
----------	-----

餐饮	146
----------	-----

建议行程	147
------------	-----

年保也则	147
------------	-----

郎依寺	148
-----------	-----

各莫寺	148
-----------	-----

格尔登寺	148
------------	-----

查理寺	148
-----------	-----

下阿坝林区风光	148
---------------	-----

若尔盖

交通	150
----------	-----

住宿	150
----------	-----

餐饮	150
----------	-----

九曲黄河第一弯	151
---------------	-----

索克藏寺	152
------------	-----

热尔大草原	152
-------------	-----

降扎温泉	153
------------	-----

铁布梅花鹿自然保护区	153
------------------	-----

郎木寺	154
-----------	-----

川西地区..... 156

川西地区必游

解读川西地区

预算	169
----------	-----

旅行季节	169
------------	-----

交通	172
----------	-----

住宿	172
----------	-----

餐饮	172
----------	-----

特产	172
----------	-----

其他实用信息	172
--------------	-----

雅安

交通	174
----------	-----

住宿和餐饮	174
-------------	-----

上里古镇	175
------------	-----

蒙顶山	176
-----------	-----

芦山龙门溶洞	177
--------------	-----

泸定县

交通	180
----------	-----

住宿和餐饮	180
-------------	-----

贡嘎山	181
-----------	-----

二郎山	182
-----------	-----

海螺沟冰川森林公园	183
-----------------	-----

泸定铁索桥	185
-------------	-----

燕子沟	185
-----------	-----

南门关沟	186
------------	-----

康定县

交通	188
----------	-----

住宿	188
----------	-----

餐饮	188
----------	-----

二道桥温泉	189
-------------	-----

跑马山风景区	189
--------------	-----

木格措风景区	189
--------------	-----

塔公草原	191
------------	-----

塔公寺	191
-----------	-----

新都桥	192
-----------	-----

建议行程	194
------------	-----

丹巴县..... 195

交通	196
----------	-----

住宿和餐饮	196
-------------	-----

丹巴碉楼	197
------------	-----

丹巴藏寨	197
------------	-----

东谷沟天然盆景	198
---------------	-----

美人谷	198
-----------	-----

墨尔多神山	199
-------------	-----

建议行程	199
------------	-----

雅江县

交通	202
----------	-----

庆达沟森林公园	202
---------------	-----

建议行程	202
------------	-----

道孚县

交通	204
----------	-----

住宿和餐饮	204
-------------	-----

雅拉神山	204
------------	-----

卡玛泥石林	
-------	--

(八美石林)	205
--------------	-----

玉科生态保护区	206
---------------	-----

建议行程	206
------------	-----

炉霍县

交通	208
----------	-----

住宿和餐饮	208
-------------	-----

寿灵寺	209
-----------	-----





卡萨湖	210
宗塔草原	210

甘孜县 211

交通	212
住宿	212
餐饮	212
甘孜寺	213
白利寺	213
大金寺	213
奶龙神山	214
扎日拥康神山	214

新龙县 215

交通	216
住宿	216
土木寺	216
格日沟溶洞	216
日巴雪山	216
拉日马草原	216
措卡海子	217
扎呷神山	217
益西寺	218
建议行程	218

德格县 219

交通	220
住宿	220
餐饮	220

其他实用信息	220
德格印经院	221
更庆寺	222
新路海白唇鹿自然保护区	222
阿须草原	223
雀儿山天险	224
多瀑沟	226
八邦寺	226
竹庆寺	226
建议行程	226

白玉县 227

交通	228
住宿和餐饮	228
白玉寺	228
嘎拖寺	228
山岩	229
错拉海子	231
昌台	231

石渠县 233

旅游季节	234
特色节日	234
交通	234
住宿和餐饮	234
其他实用信息	234
扎溪卡草原	235
长须贡马	235
利山巨石群	236
金沙江天然动物保护区	236
松格玛尼城	237
色须寺	238
巴格玛尼墙	239
建议行程	240

理塘县 241

交通	242
----------	-----

住宿和餐饮	242
白塔公园	242
长青春科尔寺	243
格聂风景区	244
格聂神山	245
冷谷寺	246
毛垭大草原	246

巴塘县 249

交通	250
住宿和餐饮	250
措普沟自然保护区	250
措拉柯自然生态保护区	252
金沙江峡谷	252
节庆和文艺	252

乡城县 255

交通	256
住宿和餐饮	256
尼丁大峡谷	256
桑披寺	257
绒绕神山	257
然乌乡温泉	258
佛珠峡谷	258

稻城县 259

交通	260
住宿	260
餐饮	260
傍河景区	261
桑堆小镇	261
茹布查卡温泉	261
海子山自然保护区	261
亚丁自然保护区	264
冲古寺	266
珍珠海	266
洛绒牧场	266
牛奶海和五色海	267

亚丁转山	268
俄初山	270
贡嘎郎吉岭寺	270

得荣县 271

交通	272
住宿和餐饮	272
茨巫峡谷	272
翁甲神山	272
下拥自然保护区	273
金沙江和定曲峡谷景区	273

川东地区 276

川东地区必游 278

解读川东地区 280

预算	281
交通	282
特产	282
其他实用信息	282

大英县 283

交通	284
餐饮	284
大英死海	284

阆中 285

交通	286
住宿	286
餐饮	286
特色食品	287
阆中古民居	288
汉桓侯祠	288

巴中 289

交通	290
住宿	290
餐饮	290
光雾山风景区	291

诺水河风景区	291
南龛摩崖造像	292
恩阳古镇	292
建议行程	292

广安 293

交通	294
住宿	294
餐饮	294
特产	294
邓小平故居	295
肖溪古镇	295
华蓥山天池	297

川南地区 298

川南地区必游 300

解读川南地区 302

预算	303
出行指南	303
交通	304
住宿	304
餐饮	304
眉山	305
交通	306
住宿	306
餐饮	306
三苏祠	307

仙女山(彭祖山)	307
瓦屋山国家森林公园	308
柳江古镇	309
江口古镇	310
建议行程	310

乐山 311

交通	312
住宿	312
餐饮	313
其他实用信息	313
乐山大佛	314
建议行程	316
五通桥自然生态风景区	316

西坝古镇	316
杪楞峡谷	317
犍为文庙	317
罗城古镇	317
沐川川西竹海	318
大风顶	318
黑竹沟国家森林公园	318
夹江千佛岩	320

峨眉山市 321

交通	322
住宿和餐饮	322
其他实用信息	322
峨眉山	323



自贡市 331

交通 332

住宿 332

荣县大佛 333

恐龙博物馆 333

盐业历史博物馆 334

宜宾 335

交通 336

住宿和餐饮 336

特产 336

流杯池 337

李庄古镇 337

蜀南竹海 337

石海洞乡 338

夕佳山民居 339

龙华古镇 339

樊人悬棺 340

泸州 341

交通 342

住宿 342

特产 342

佛宝国家森林公园 342

福宝古镇 342

古蔺黄荆森林公园 343

尧坝古镇 343

建议行程 343

川北地区 344

川北地区必游 346

解读川北地区 348

历史 348

气候 349

政区 349

人文 349

语言 350

预算 351

交通 352

特产 352

其他实用信息 352

绵阳 353

交通 354

住宿和餐饮 354

特产 354

子云亭 355

富乐山 355

窦圉山 355

李白故居 355

七曲山大庙 355

郑江古镇 356

江油关 356

德阳 357

交通 358

住宿 358

餐饮 358

特产 358

平武报恩寺 359

三星堆遗址 359

华蓥山风景区 362

孝泉古镇 362

绵竹年画博物馆 362

广元 363

交通 364

住宿 364

餐饮 365

特产 365

明月峡古栈道 366

千佛崖 366

皇泽寺 367

剑门关 367

翠云长廊 368

昭化古城 369

青川唐家河自然保护区 369

建议行程 369

凉山 370

凉山必游 372

解读凉山 374

预算 375

旅游季节 375

交通 376

住宿 377

餐饮 378

特产 378

西昌航天发射基地 379

泸山 379





邛海	380
泸山彝族奴隶社会 博物馆	381
西昌地震碑林	382
礼州古镇	382
黄联士林	383
螺髻山	384
盐源泸沽湖	385
公母山	386
木里大寺	387

攀枝花 388

攀枝花必游	390
解读攀枝花	392
预算	392
交通	393
住宿	393
特产	394
人文	395
其他实用信息	395
二滩国家森林公园	396
攀西大裂谷格萨拉 生态旅游区	396

重庆 398

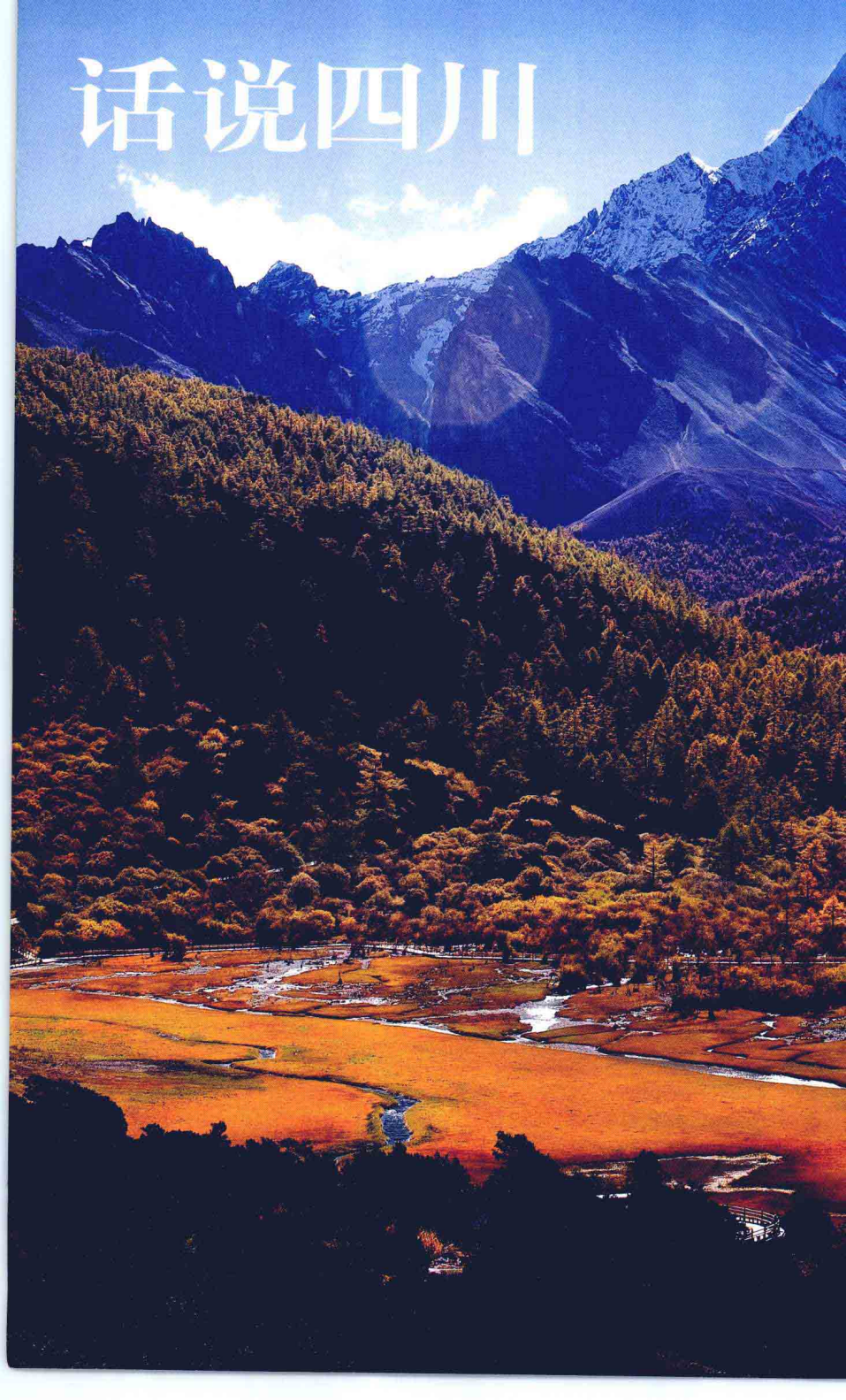
重庆必游	400
解读重庆	402
历史	402
地理	403
政区	405
人文	405
民族	405
语言	407
预算	407
最佳旅行时间	407
交通	408
住宿	411
餐饮	412
其他实用信息	413
解放碑	416
重庆夜景	417
歌乐山烈士陵园、 白公馆、渣滓洞	418
磁器口古镇	419
朝天门	420
南滨路餐饮娱乐 酒吧一条街	421

慈云寺	422
红岩村革命纪念馆	422
曾家岩50号	423
湖广会馆	425
重庆市人民大礼堂	426
重庆中国三峡博物馆	427
丰盛古镇	428
金刀峡	432
偏岩	433
钓鱼城	434
大足石刻	436
四面山	439
黑山谷鲤鱼河	444
万盛石林风景区	445
芙蓉洞	446
黄水国家森林公园	447
仙女山国家森林公园	447
天生桥	448
金佛山风景区	448
洪安古镇	449
长江三峡	450
三峡大坝	453
建议行程	454

四川 重庆



话说四川





精彩四川

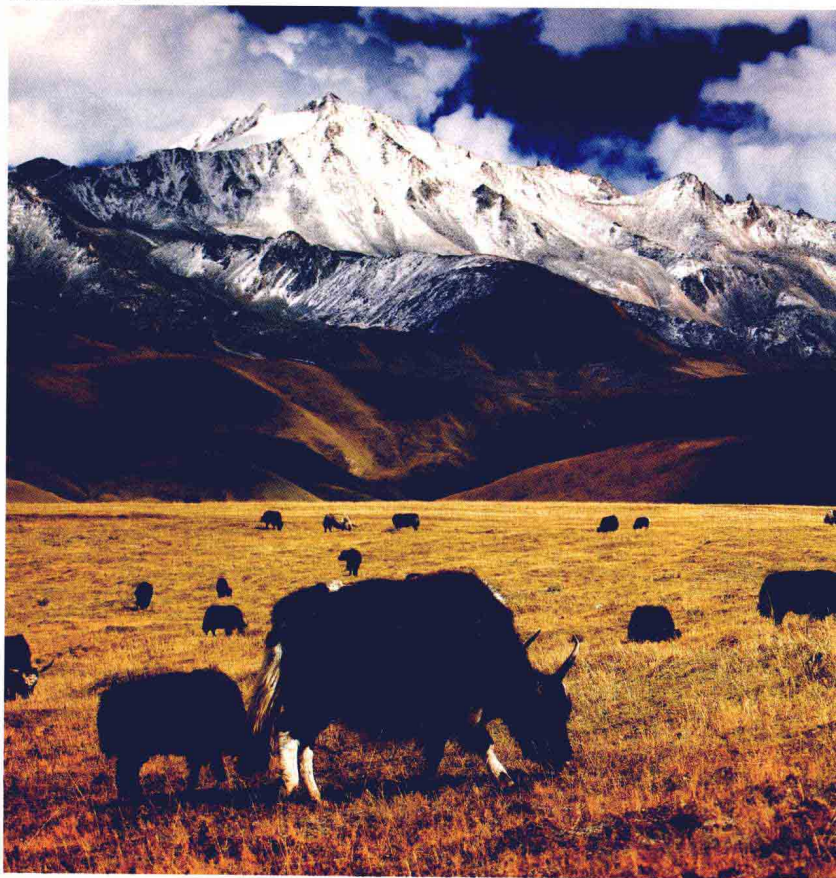
在交流和沟通还相当匮乏的时代，四川这片布满了汉民族与其他西南少数民族的足迹的土地，就被称做“天府之国”。四川历史悠久，至今已有4500余年文明史，从古代水利工程、古镇民居到名人故居，从寺庙道观、石刻壁画到现代艺术博物馆，应有尽有。

四川不是个有统一地貌和人文特点的省份，它是中国地理资源最多

样化的省份之一。如果你想了解西南文化，你必须到四川；如果你想亲自感受青藏高原从东到西的过渡，你必须到四川；如果你喜欢川菜和悠闲的生活方式，你一定要到四川；如果你热爱户外运动，总有一天，你的目标会指向四川。

四川是一个不会让人忽略的地方，旅行者的脚步，无论从哪里开始，到哪里结束，都会涉及到这里。

雅拉雪山下的牧场



历史

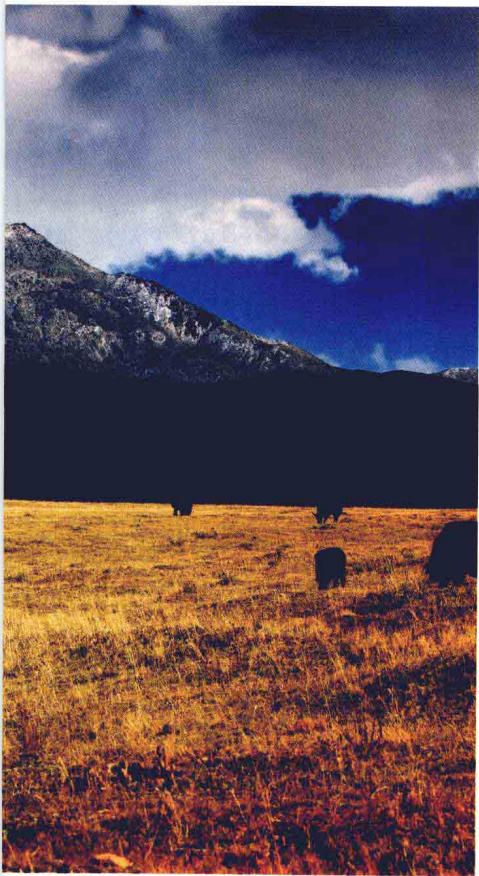
200万年前四川这片土地上便有人类活动，四川东部的巫山县（今属重庆直辖市）发现了距今202~204万年前的人类头骨化石，在四川中部的资阳县发现了距今4~5万年的资阳人头骨化石，在川西平原的成都羊子山及西部山区中的汉源县都发现了大量几十万年前至几万年前的人类遗留下来的生产工具。据中国上古时代的传说和一些古代典籍文献中的相关

记载，华夏始祖黄帝的儿媳是蜀山氏之女，蜀山氏女生子高阳，这就是颛顼。古代文献还记载夏禹出自蜀西岷山，古地名叫西川石纽（今北川县），现在北川县还有禹里湖，建立了大禹研究中心。有历史学家还考证，炎帝、黄帝、西王母也出自岷山，而岷山在古时被称作昆仑。

古蜀先民的故事一直在四川流传，古蜀王鱼凫、柏灌和开明王等在西蜀大地上从事农耕文明的传播，并创立了蜀地最早的国家。约公元前4世纪，蜀王开明五世将都城从广都樊乡（今双流县）迁至成都，并在此地建筑了城池，这便是最早的成都城了，距今已有2500多年的历史。这是历史上所称的蜀国，而在四川东部还有巴国。巴人源于荆楚之地，逆流而上，在今大巴山一带建立了奴隶制国家巴国，后被秦国所灭。这也是为什么四川又有巴蜀之称的原因。

四川在古时属梁州，秦朝统一中国后设置蜀郡，汉属益州，唐时属剑南道及山南东、西等道，宋朝时设置川陕路，后分置益州、梓州、利州和夔州四路，合称为“川陕四路”，简称四川路，这便是四川一名的来历。

在今天，我们在横断山脉仍然可以见到许多原始部族社会残留的一些习俗，如白玉县的父系氏族社会，如道孚县扎坝的走婚，还有一些偏远山区的一妻多夫和一夫多妻婚俗。我们应该以更为关注的目光来关注横断山脉，关注四川的西部群山，关注它们的过去，关注它们的将来，关注一直在群山中繁衍生息的人们！





从马尼干戈观景台远眺玉龙拉措

地理

四川省位于我国西部，地貌由青藏高原、横断山脉、云贵高原、秦巴山地和四川盆地组成，地势西高东低，由西北向东南倾斜。最高点是西部的大雪山主峰贡嘎山，海拔高达7556米。四川位于我国大陆地势三大阶梯中的第一级和第二级，即处于第一级青藏高原和第二级长江中下游平原的过渡带。

一般来说，四川可分为以下四个部分：一、四川盆地底部地区；二、四川盆地边缘地区；三、川西南山区；四、川西北高原地区。

一、四川盆地底部地区，即四川盆地。它是我国四大盆地之一，面积约16.5万平方公里，平均海拔在300~700米之间，而其四周的山脉海拔却在1000~4000米之间。盆地西部为川西平原区，由成都平原、眉山—

峨眉平原组成。成都平原是四川省内最大的平原，面积达6200平方公里，华蓥山是盆地内最高峰，主峰海拔1704米。

二、四川盆地边缘地区，这一地区以山地为主，山地面积占了该地貌区总面积的93%。山地以海拔1500~3000米之间的中低山地为主，主要山脉有米仓山、大巴山、大娄山、七曜山、巫山、龙门山、邛崃山、大相岭等。著名的山有峨眉山、青城山，区内最高峰为西部岷山主峰雪宝顶，海拔5588米。

三、川西南山区，位于青藏高原东部横断山系的中段，山势走向以南北走向为主，多峡谷，河流湍急，海拔多在3000米左右，一些山峰达到或超过4000米。这一地貌区的主要山脉有大凉山、小凉山、小相岭、锦屏山等，最高峰是位于石棉、九龙与康