



中国科学出版集团
新世纪书局

[中国国家旅游 杂志] 总策划
CHINA NATIONAL TRAVEL

探秘川西高原 19个绝美的 净土之旅

李杰臣◎编著



**实地亲历
细致入微**

**资深旅行作家
知名摄影师
绝美高清相片**

纤尘不染的九寨沟·气势恢弘的贡嘎雪山·神秘独特的泸沽湖

感受洗涤心灵的旅程 寻找最后的香格里拉

回归尚未开发的人间净土，就从这里开始

龍門書局

探秘川西高原 19个绝美的 净土之旅

李杰臣◎编著



龍門書局

前言

人们都说四川成都是一个安逸的地方，这里的人们过着悠然自得的小日子，生活节奏比起其他的城市来说，确实是慢了不少。喝茶、打麻将、烫火锅、摆龙门阵……这些琐碎而又显得无关紧要的事情，就占据了成都人闲暇的大部分时间。然而，于我而言，最羡慕的倒不是这样舒坦的生活，而是在成都可以很容易召集到志同道合的驴友，然后拉帮结派地向川西高原进军。如果说我们国家还有哪个地方能够与西藏雪域高原的大美相提并论，那么我认为应该就只有川西了。

你手上的这本《探秘川西高原——19个绝美的净土之旅》正如其名字一样，正努力地呈现出一个神秘、真实而又完整的川西，书中的有些景点也许你已耳熟能详，例如九寨沟、黄龙、稻城、贡嘎山、泸沽湖……而有的景点也许你是第一次听说，例如新龙、格聂、石渠等等。赫赫有名也好，默默无闻也罢，这些景点却都不能被忽略，因为它们都是川西高原的组成部分。

本书一共分为五个部分，第一部分是总说川西，从地理、区域划分、民族文化等方面对川西进行了一次总说；第二部分至第四部分是本书的主体部分，按照川西高原的区域划分，分别对阿坝藏族羌族自治州、甘孜藏族自治州，以及凉山彝族自治州的各重要景点进行了详细介绍；第五部分则是出行实用手册，主要是出游线路和实用攻略。

其实，书中的所有文字和图片都是在鼓励看到它的人去往川西，但是我想说的是，在出发之前，我们应该认真思考能否做一个有责任感的旅行者？本中所提到的景点，有的还是没有进行任何开发的净土，我们可以做到的是不在川西高原留下任何生活垃圾，最好还能顺便将沿途看到的不可降解的垃圾，带到有条件进行垃圾处理的县城或城市；如果露营时，需要用火，应该特别注意安全，避免埋下森林火灾的隐患；在川西生活着藏族、羌族、彝族和摩梭族等少数民族，我们应当互相理解和尊重，如果要拍照最好能先征得对方的同意。如果这些都能做到，那么就果断地出发吧，迎接你的将会是一次震撼心灵、永生难忘的旅行。

作者

2011年12月







PART 1 川西高原概述

川西地理 18

关于地貌

关于水系

区域划分 20

阿坝藏族羌族自治州

甘孜藏族自治州

凉山彝族自治州

少数民族 22

藏族

羌族

彝族

摩梭人

宗教、历史、文化 24

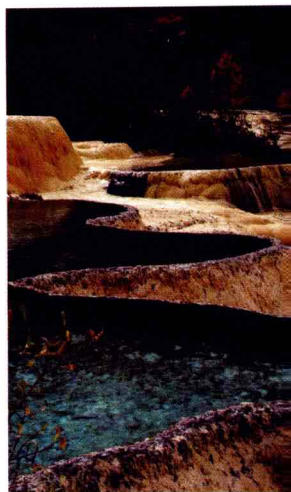
格萨尔王

耍坝子

茶马古道

崇火尚黑

碉楼



PART 2 阿坝藏族羌族自治州

四姑娘山——东方阿尔卑斯 29

听四姑娘山的传说

跳锅庄，拜神山的地方

毕棚沟，四姑娘山的背影

九顶山——地史奇观博物馆 39

地质研究的聚宝盆

九顶山的丰富内涵

最具魅力的万亩花海

十大“非著名山峰”之一

三奥雪山——黑水藏族心中的神山 49

感受一次心灵的放逐

德石窝藏寨，登山者的基地

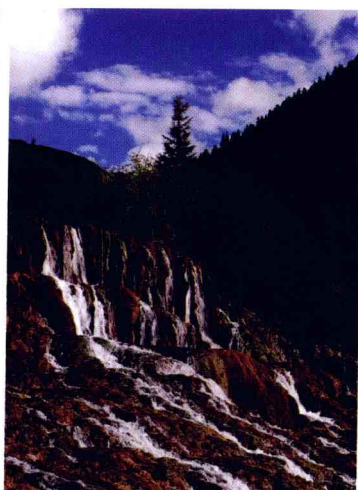
那片神秘的原始森林

大金川——梨花红叶奇景 59

乾隆王打金川

蔚为壮观的红叶景观

宁静安详的小村落



黄龙——世界奇观，人间瑶池 69

“飞瀑流辉”与“金沙铺地”

五彩池，无限风光在险峰

黄龙风景区到底有多大

九寨沟——童话世界，人间天堂 79

闯入童话世界的彩林里

披在山间林中的绸缎

九寨沟水，无与伦比的美

感受雪峰和藏寨风情

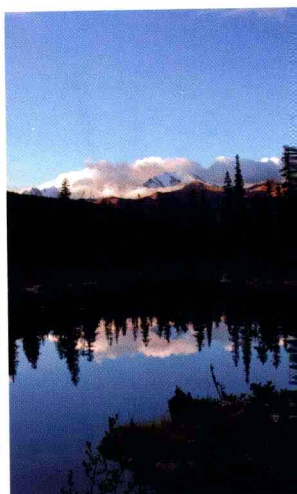
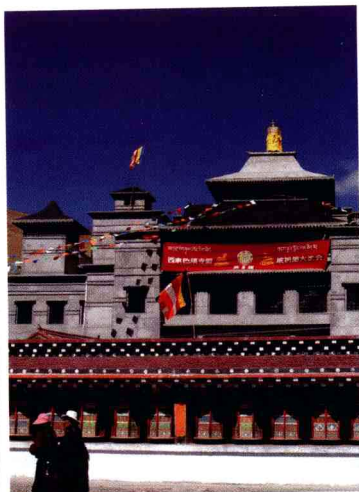
若尔盖——川西北的绿宝石 89

微风吹过若尔盖草原

黄河的第一次华丽转身

花湖，初恋的味道

地理位置特殊的郎木寺



PART 3 甘孜藏族自治州

丹巴——美人已走，美景犹在 101

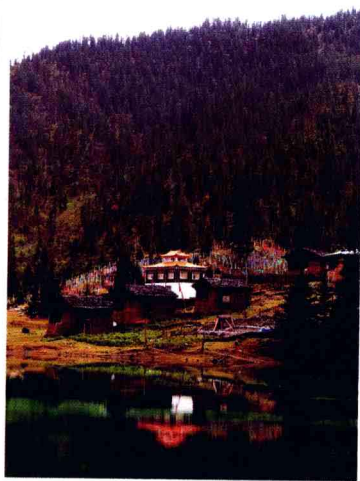
走进神秘的“千碉之国”
嘉绒藏族，一个特殊的藏族部落
别具一格的藏寨建筑风格
徒步党岭：有困难找村长
引人入胜的徒步路线

塔公——菩萨喜欢的地方 111

“小大昭寺”塔公寺
被神山环绕的木雅金塔
奇特的八美石林

德格——雪山下的文化名城 121

狭小山谷中的县城
印经院，藏文化百科全书
新路海即是“玉龙拉措”



石渠——太阳部落 131

雪域名刹——色须寺
巴格玛尼墙与松格玛尼城
移动的帐篷寺庙

贡嘎山——感受蜀山之王的气场 141

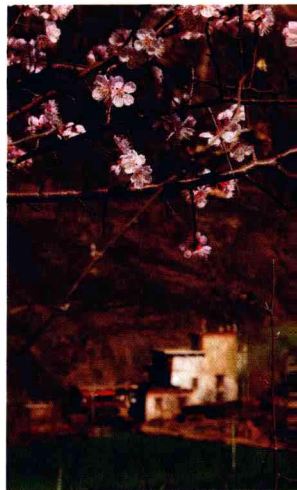
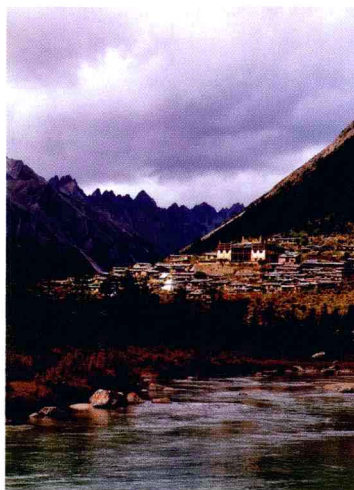
曾被误认为“世界最高峰”的贡嘎
鲜有人知的秘境——雅家梗
贡嘎山经典徒步路线

海螺沟——低海拔现代冰川 151

领略“海螺沟五绝”
燕子沟，神奇的红石滩
同纬度海拔最低的冰川
摩岩造像，海螺灵石

格聂——理塘和巴塘的分界 161

毛垭草原，川西高寒草原
格聂神山，康南第一峰
藏于雪山深处的冷谷寺



新龙——神秘的内陆县 **171**

美不胜收的拉日马草原
扎宗寺内巨大的佛像
壮观的珠里德勒曲登塔

稻城亚丁——最后的香格里拉 **181**

香格里拉到底在哪里
神圣的“三怙主雪山”
亚丁经典游览路线
遇见牛奶海和五色海

措普湖——康巴第一圣湖 **191**

措普湖，香格里拉之魂
到318国道去撒欢
野生动物的乐园



PART 4 凉山彝族自治州

邛海——西昌人的后花园

203

与泸山相依的邛海
地球上月亮最美的地方
邛海是怎么形成的
别有韵味的田园风光

泸沽湖——摩梭人的母亲湖

213

全景泸沽湖
摩梭人的走婚制度
不可不看的湖畔小景
泸沽湖环湖徒步路线



PART 5 出行实用手册

向北 224

线路1：成都→都江堰→汶川→茂县→松潘→
九寨沟→若尔盖

线路2：成都→理县→黑水→九寨沟

向西北 228

线路：成都→小金→丹巴→金川→道孚→色达→
德格→石渠

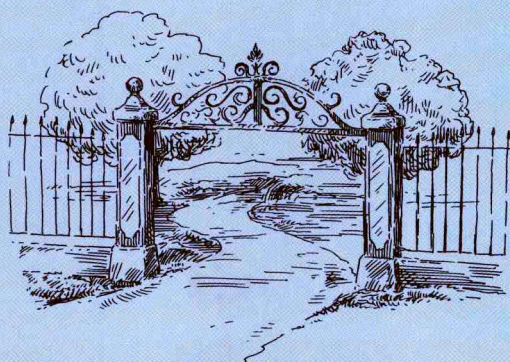
向西 231

线路1：成都→康定→稻城→乡城

线路2：成都→泸定→贡嘎山→康定→理塘→巴塘

向南 236

线路：成都→西昌→盐源→木里



探秘川西高原 19个绝美的 净土之旅

李杰臣◎编著



龍門書局

图书在版编目 (CIP) 数据

探秘川西高原 : 19 个绝美的净土之旅/李杰臣编著.
—北京: 龙门书局, 2011. 12
ISBN 978-7-5088-3418-4

I. ①探… II. ①李… III. ①川西高原—旅游指南
IV. ①K928.971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 251225 号

责任编辑: 赵东升 王晓婷 / 责任校对: 马晓燕
责任印刷: 新世纪书局 / 封面设计: 张世杰

龍 門 書 局 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

北京市天颖印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2012 年 1 月第一版

2012 年 1 月第一次印刷

开本: 32 开

印张: 7.5

字数: 323 000

定价: 36.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)