



· 专注体验式旅行 ·

JUST GO

《亲历者》编辑部 编著 Sichuan



四川

深入当地，体验本土的生活和休闲
四川速览 + 实地寻访 + 旅行锦囊



古镇·雪山·海子·草原·佛
28篇文章 + 78个地标 + 34种体验

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

· 专注体验式旅行 ·

JUST GO

《亲历者》编辑部 编著

Sichuan



四川

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

四川 / 《亲历者》编辑部编著. —北京: 中国铁道出版社, 2017.5

(亲历者)

ISBN 978-7-113-22753-1

I. ①四… II. ①亲… III. ①旅游指南—四川
IV. ①K928.971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第316719号

书 名: 四 川

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策 划: 聂浩智

责任编辑: 王 宏

版式设计: 左小文

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (北京市西城区右安门西街8号 邮编: 100054)

印 刷: 北京顶佳世纪印刷有限公司

版 次: 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 8 字数: 290千

书 号: ISBN 978-7-113-22753-1

定 价: 48.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部调换。

电话: 市电 (010) 51873170 路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 51873659 路电 (021) 73659

目录

MULTI

前言

达人推荐

四川概览

四川体验

四川四季美景

行程推荐

读懂四川

16/ 古蜀文明，辉煌灿烂

19/ 南方丝绸之路：最早的中西交流道路

21/ 蜀汉兴衰：四川三国文化的源头

23/ 汶川：灾难后崛起的人间奇迹

24/ 四川盆地，天府之国

26/ 川西高原：四川自然与人文景观的荟萃地

28/ 麻辣蜀香，百菜百味

30/ 天府四川，熊猫故乡

32/ 美丽泼辣的川妹子

34/ 浓郁的民族风情

36/ 蜀绣：蜀地艺术瑰宝



PART 1 成都

成都是个太容易被爱人爱上的城市，不论是火辣辣的美食，还是气定神闲的慢生活节奏，处处散发着难以言说的吸引力。成都以她的多元和丰富欢迎你的到来。

读懂成都

40

成都街巷的历史记忆
悠闲慢生活才最成都
舌尖上的成都

成都

8 种极致体验

46

追寻文人的脚步
品美食赏变脸两不误
悠游成都寻美食
文艺青年的慵懒惬意慢时光
看国宝大熊猫
拜水都江堰，问道青城山

漫步古镇
冰火两重天

成都

旅游攻略

74

成都周边旅游交通示意图 / 交通 / 住宿 / 美食 / 购物



PART 2 乐山

美食与峨眉山—乐山大佛世界遗产是乐山吸引众多游客的原因。除此之外，全球唯一还在运行的窄轨蒸汽小火车也被越来越多的人所喜爱。而被蒙上神秘色彩的黑竹沟，其实是个原始而美丽的地方。

读懂乐山

90

乐山乐水，乐嘉州
山是一尊佛，佛是一座山

乐山

4 种极致体验

94

古寺寻佛音，山野觅灵猴
畅享美食
乘老爷小火车，穿越美丽花海
探秘“中国百慕大”

乐山

旅游攻略

103

乐山旅游交通示意图 / 交通 / 住宿 / 美食



PART 3 川东北

广元、剑阁一带丰富的三国遗迹让这片区域充满浓厚的历史人文气息。阆中古城是中国四大古城之一，有着玄妙的风水布局。还可以去看看新北川，那里有涅槃重生的喜悦，也有触目惊心的地震遗迹。此外，秋天这里的光雾山是赏红叶的胜地。

读懂

川东北

112

金牛古道
绵竹年画

川东北

4 种极致体验

116

看万山红遍
探寻三国遗迹
去看新北川
千年古城玩“穿越”

川东北

旅游攻略

126

川东北旅游交通示意图 / 交通 / 住宿 / 美食



PART 4 川东南

美食伴美景是这里最吸引人的地方。川东南富饶繁华，使得这里美食众多，尤其是自贡盐帮菜，深受人们的喜爱。川东南的山清水秀间尚有不少古色古香的小镇，还有蜀南竹海、石海洞乡等无不让人感叹大自然的神奇，若是春节期间前往，推荐去自贡赏灯会。

读懂 川东南

138

一壶美酒醉了千年时光
自贡灯会：流光溢彩的世界

川东南 3 种极致体验

142

有趣的博物馆
古镇里的悠长时光
翠竹的海洋，溶洞的故乡

川东南 旅游攻略

156

川东南旅游交通示意图 / 交通 / 住宿 / 美食



PART 5 阿坝

阿坝这个朴实无华的名字背后，汇集了四川自然与人文的精髓。九寨沟、黄龙、四姑娘山等大名鼎鼎的景点自是不必多说，这里还有浓郁的民族风情等着你。

读懂 阿坝

166

九寨沟天堂
三言两语话阿坝
卓克基土司官寨与《尘埃落定》

阿坝 6 种极致体验

172

枕黄河涛声，观日落牧归
徒步骑马，发现不一样的户外胜地
秋日的视觉盛宴
大美羌寨行
登山攀冰，魅力无限
赏千树万树梨花开

阿坝 旅游攻略

194

阿坝旅游交通示意图 / 交通 / 住宿 / 美食 / 购物



PART 6 甘孜

神圣洁白的雪山、冰清玉洁的圣湖、庄严肃穆的庙宇、妩媚的草原和独特古朴的藏民族风情，甘孜藏族自治州的魅力足以吸引每一个旅行者。

读懂 甘孜

204

独特的康巴风情
红军在甘孜的足迹
德格：藏文化发源地

甘孜 5 种极致体验

210

感受信仰的力量
丹巴美景惹人醉
泡温泉，赏贡嘎
行走在光与影的世界
探秘稻城亚丁

甘孜 旅游攻略

228

甘孜旅游交通示意图 / 交通 / 住宿 / 美食 / 购物



PART 7 凉山

凉山彝族自治州被称为成都的后花园，不仅有泸沽湖、邛海、泸山这样绝美的湖光山色，还有一年四季都晒不尽的阳光，所以不妨冬季前来避寒。此外，别忘了这里还有独具彝族风情的火把节。

读懂 凉山

236

凉山火把节：彝族狂欢盛宴
木里：上帝浏览的花园

凉山 4 种极致体验

240

湖光山色最怡人
温泉绕西昌
现场观看卫星发射
跟着成昆铁路走

凉山 旅游攻略

249

凉山旅游交通示意图 / 交通 / 住宿 / 美食 / 购物

· 专注体验式旅行 ·

JUST GO

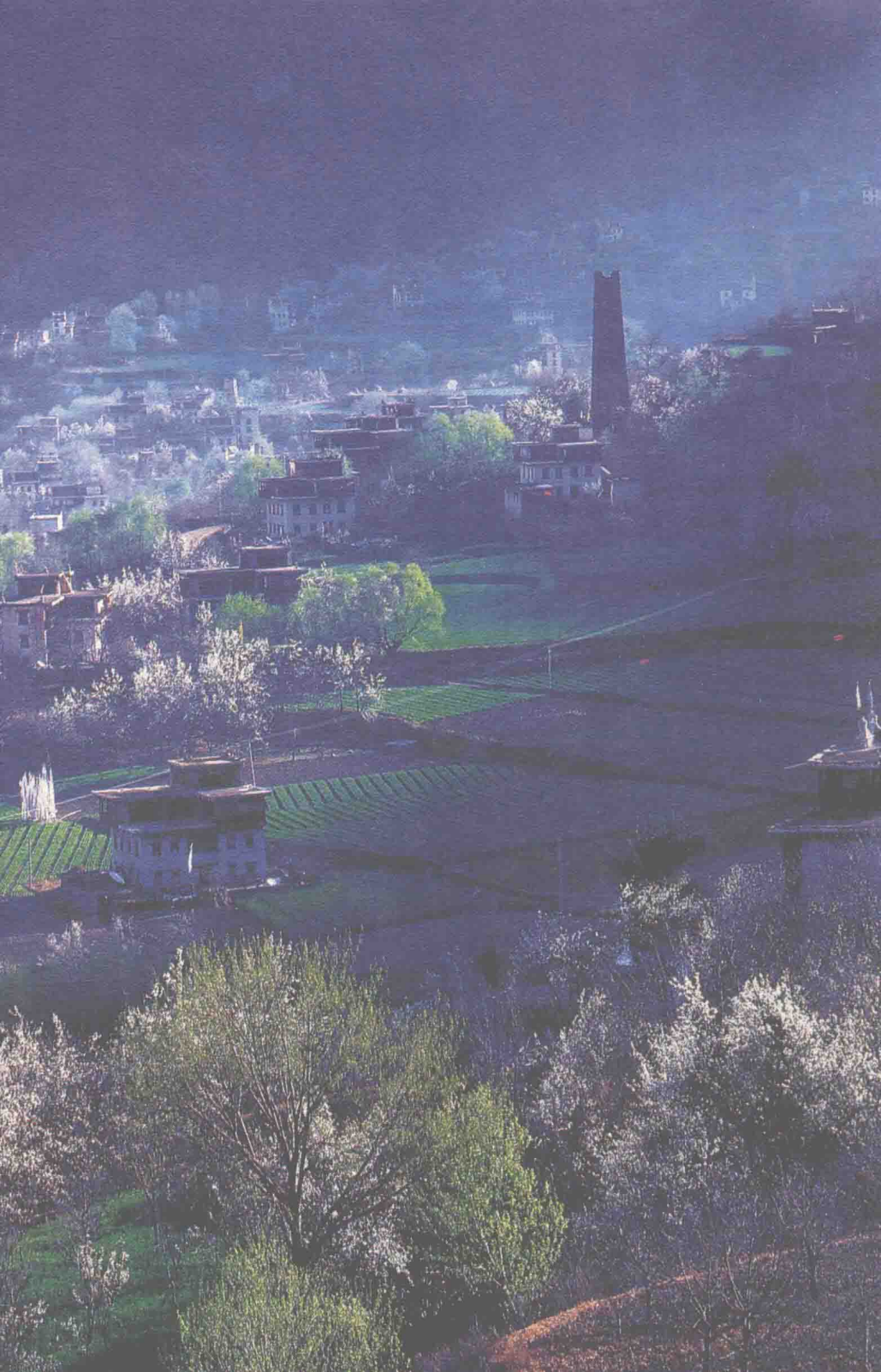
《亲历者》编辑部 编著

Sichuan



四川

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



四川简称川或蜀，位于中国腹地，自古就有“天府之国”的美誉。四川旅游资源极为丰富，历来有“天下山水之观在于蜀”之说。其实，蜀地的美景，又何止山水？

虽然四川东部城市的麻辣味道与都市气息是我们所熟悉的，但这里人们气定神闲的气质与安逸好耍、乐享生活的态度却是令我们心生向往的。这里的天空，云层很厚，但从从不让人感觉烦腻。湿度刚好的空气，还有一种天然的补水保湿效果。

也许你对川西有些陌生，但是你一定听过九寨沟、黄龙、稻城亚丁、四姑娘山这些地方，其实这些为人称赞的地方只是川西大地上的冰山一角。踏入这片区域，与平常所见迥异的风景美到让人窒息。雪山、冰川、圣湖、草原、原始森林等大气的自然风光，神秘的宗教以及厚重多元的民族文化，带来的是视觉上的饕餮盛宴和心灵深处的强烈冲击。

在成都，将大把的时间挥霍在茶馆中，在街头巷尾寻觅美食；在乐山，去乘老爷小火车，去峨眉山拜佛；在阿坝，沉醉于九寨沟妖娆的海子中，徒步体验户外运动的魅力……

遇见四川的第一眼，一定让你舍不得遗忘，于是四川成为一份永久的牵挂，让你在今后的日子里一去再去。本书试图引领读者通过一场说走就走的旅行，深入了解四川独特的文化，体验有趣的活动，品尝热辣的美食。希望读者在这场旅行中，体味快乐，发现自我。



推荐人

DaRenTulian



ailvyou15

跟小伙伴们坐了三十多个小时的火车来这里进行了一次毕业旅行，玩得很开心。不得不说，四川是一个民族多样的地方，让我们领略了多样的风情；四川也是一个很养人的地方，空气很好，很湿润，也不是很晒；四川更是一个出美女的地方，大街上飘过的美女们让我们这些女汉子汗颜啊！



樟美去

要如何形容成都呢？她就像个情结，时时刻刻提醒我去享受生活的点点滴滴，这并不是慵懒或者逃避，而是真正热爱生活、直面生活。成都就是这样，充满了地道的生活味道，她接地气儿、朴实、真实、美丽。另一方面，她繁华、热闹，充满了新鲜血液。



QIANGONG120

这是我去过的最爱最美的省份。对她，我有太多的赞美。九寨沟，黄龙，四姑娘山，峨眉山，西岭雪山，稻城，康定。每个人都能说出太多这些美丽动人的地方，而她们的美却是难以言喻的，那些美停留在去过的人心里。



水煮鱼 ywy

喜欢它的温度，喜欢它的美食，喜欢它的城市气息。我来过，但绝对不会是最后一次。



概四 览川

淡季 (12月至次年2月、7月~8月)

1、2月为四川的深冬季节，降雪频繁，川西大部分地区更是处于封山状态；7、8月是四川的雨季，出行多有不便，不过此时却是草原最美的时候

九黄机场：北京、成都、杭州、广州、南京等地都有直飞航班
抵达九寨沟景区

马尔康 (阿坝)

春秋最佳，不过夏天是去草原的好时候

成都双流机场：北京、上海、广州、南京、拉萨、丽江等全国主要城市都能直飞成都

稻城机场：成都、重庆、杭州、西安、康定、泸州等地可直飞稻城

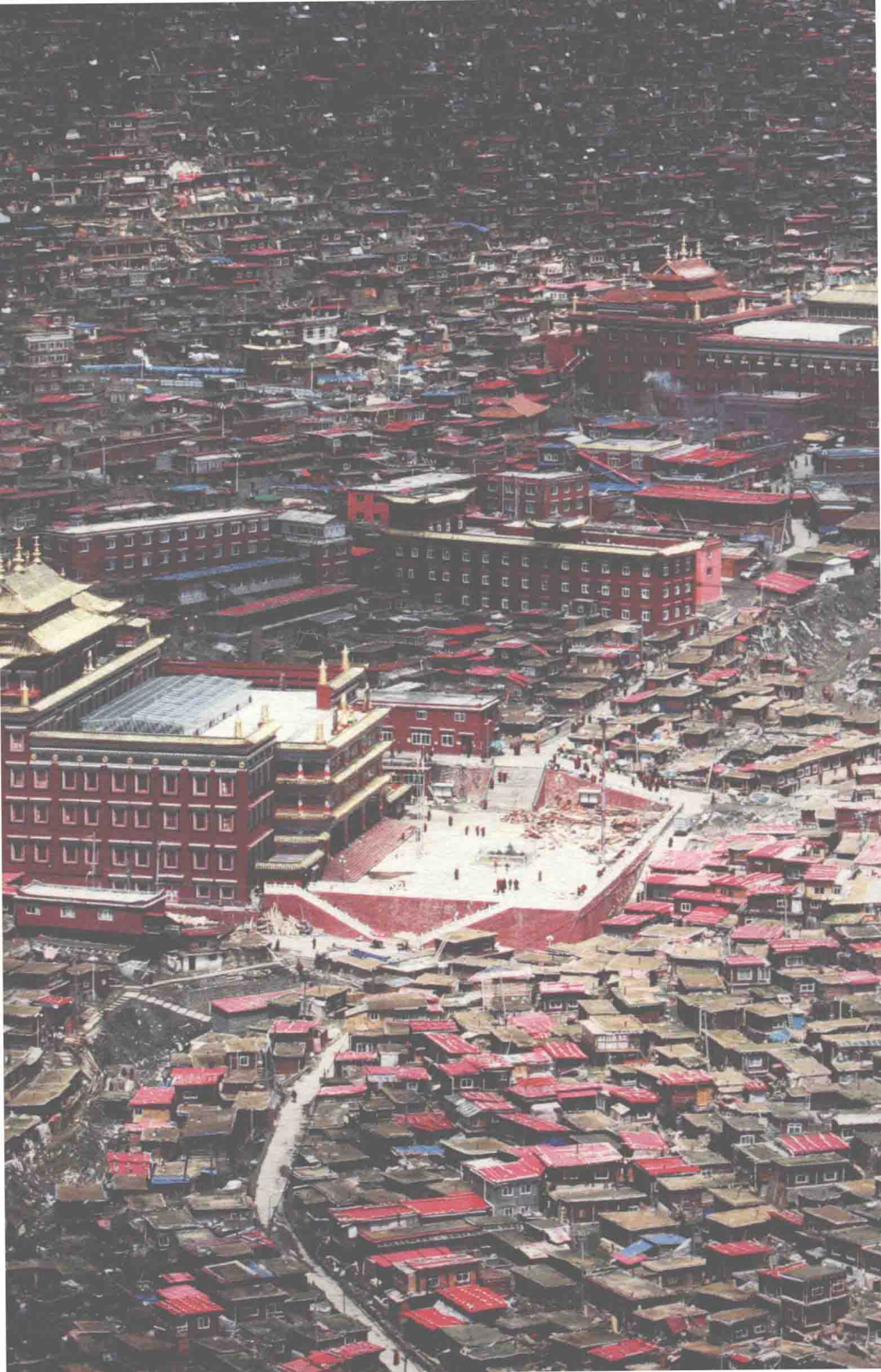
旺季 (9月~11月)

此时气候凉爽适宜，彩林、红叶是普遍的美景，九寨沟、黄龙、稻城亚丁等都迎来了最美的季节

平季 (3月~6月)

春季，四川大部分地区天气状况都比较稳定。3月底，金川千树万树梨花盛开，5、6月份，漫山遍野都是高山杜鹃花







四川 体验

SiChuanTiYan

火辣辣的舌尖体验

火锅、棒棒鸡、担担面……不论你是不是奔着美食来到四川，你都会被这里火辣辣的美食所深深折服。

赏无边秋色

地形的巨大反差与地貌的多样变化令四川有着绝美的秋色，秋季前来，等待你的将是一个色彩斑斓的世界。

美丽草原载歌载舞

夏季的川西草原上野花盛开，打一个滚儿就是一身花香。当然，草原上举办活动时还可以和牧民一起载歌载舞。

拜访特色村寨

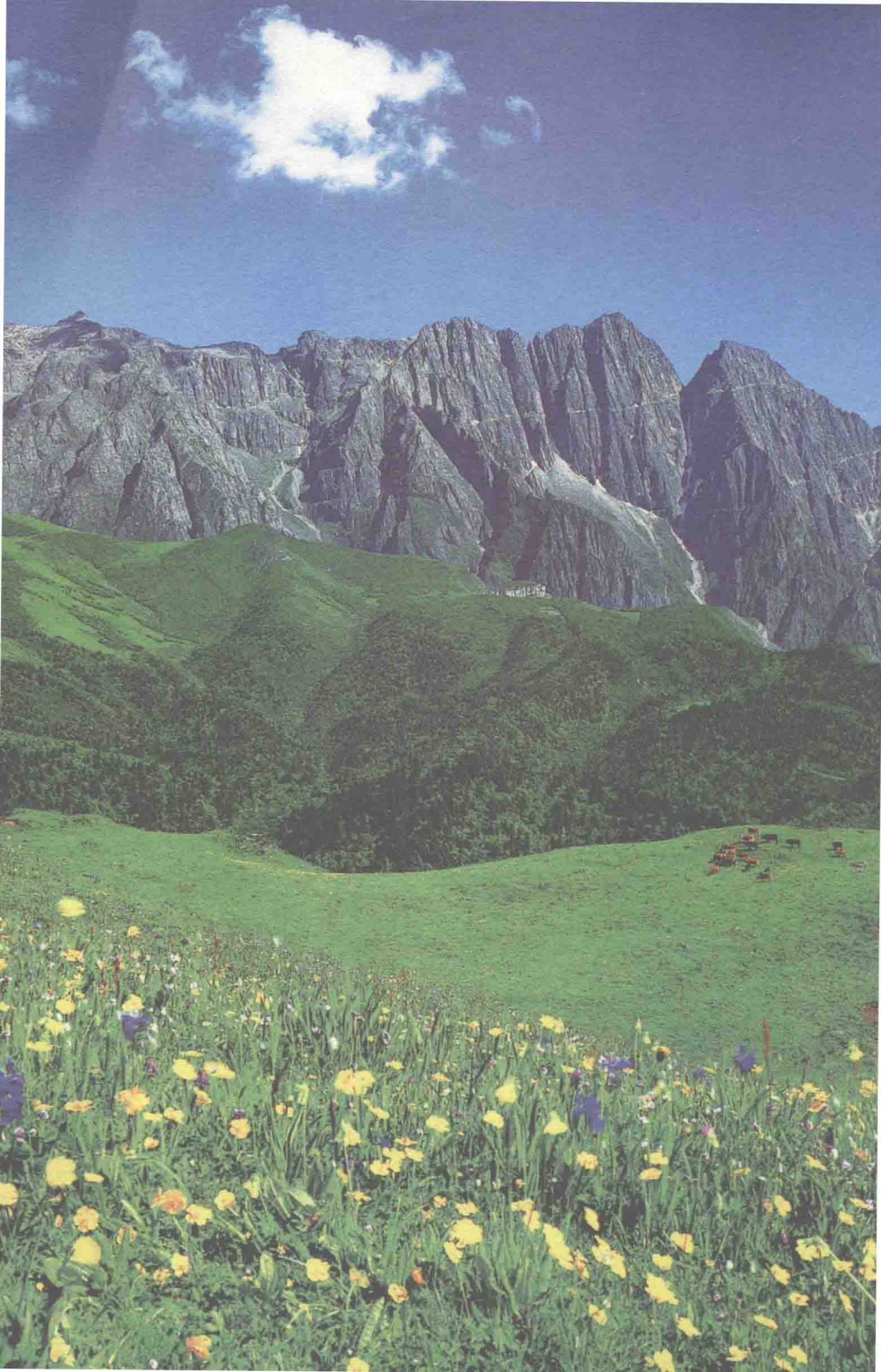
四川是个多民族的省份，想要感受四川民族风情，可以去拜访特色村寨。被评为“中国最美乡村”的丹巴藏寨是不错的选择。

感受户外乐趣

徒步骑马、骑行川藏线、攀冰登山……堪称户外运动圣地的四川吸引着众多驴友的前来。如果你也心动，那就做足准备，叫上同伴，一同出发吧。

佛学院朝圣

甘孜有众多的佛学院，可以选择几个去朝圣，五明佛学院规模宏大的僧舍奇观会让你目瞪口呆。



四季美景四川

SichuanSijimelling

春季

金川梨花：从3月底就开始绽放的金川梨花是春季四川绝对不能错过的美景。

嘉阳小火车：每到春天，嘉阳小火车穿行于金黄的油菜花田中的情景为游人所津津乐道。

夏季

青城山：青城山山林幽深、亭阁幽雅、溪流幽清，故有“青城天下幽”的美誉，是著名的避暑胜地。

九顶山：夏季的九顶山，不同海拔高度上数不清种类的野花依次开放，宛若一座绚丽多彩的花园仙境。

秋季

九寨沟：以颜色奇幻的海子和色彩斑斓的彩林组合为其特点。每年的10月中旬至11月初迎来最美的秋色。

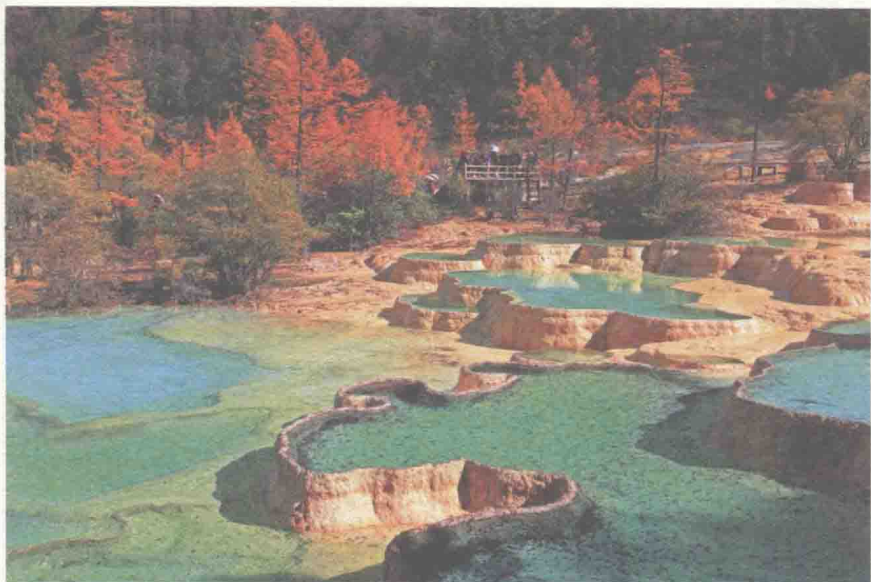
稻城亚丁：稻城亚丁堪称最令人向往的秋景拍摄地。秋季，这里雪山、红草、彩林、藏宅形成完美组合，让人心醉神迷。

冬季

西岭雪山：无敌雪景加雪场驰骋让西岭雪山成为冬季旅游的绝佳目的地。

海螺沟：冬季的海螺沟，冰川的寒冷与温泉的温暖相伴相生。此时前来，尽情享受冰火两重天的世界吧！

推荐行程



第一条经典线路

精华两周游

可以在成都停留两天的时间，这里麻辣鲜香的美食一定让你大呼过瘾，在小茶馆体验成都的慢生活，看场川剧变脸，选择喜欢的景点进行游览。然后从成都乘车前往九寨沟，游览大名鼎鼎的九寨沟、黄龙，相信九寨沟的海子和黄龙的五彩池会以不同的方式令你惊叹，还可以去牟尼沟体验更原始古朴的自然。然后乘车北上抵达若尔盖，去若尔盖花湖漫步，赏黑颈鹤，在水色纯美的湖边尽情拍照；去九曲黄河第一湾赏苍茫的落日。然后前往郎木寺，这是一个四川与甘肃交界处的美丽小镇。最后经红原草原、米亚罗、理县、汶川游览回到成都，结束行程。