



360

全新畅销版
《亲历者》编辑部 编著
全景旅行

国内旅行实用指南

TRAVEL 畅游四川

—— 背包客 跟团族 新玩法 更实用 ——

绝美风光 16个一生必去的绝色风光

历史景观 13个历史厚重的古老景观

巴蜀文化 8大不容错过的地域文化

时尚生活 8种值得体验的娱乐项目

360度全景旅行

不是去受罪，而是
体验别样的生活



或自驾，或骑行，或跟团，或自助

走川藏线，游古镇，访巴蜀文明，感受天府之国的风土人情

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



全新畅销版
《亲历者》编辑部 编著
360° 全景旅行

TRAVEL 畅游四川



图书在版编目(CIP)数据

畅游四川 / 《亲历者》编辑部编著. —北京: 中国铁道出版社, 2018.1
(亲历者)

ISBN 978-7-113-23134-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 113356 号

书 名: 畅游四川

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 王 宏

版式设计: 东至亿美

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街8号)

印 刷: 中煤(北京)印务有限公司

版 次: 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 15 字数: 300千

书 号: ISBN 978-7-113-23134-7

定 价: 49.80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联系调换。

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

CONTENTS



导读 360° 全景四川游 010-021

- ▶ 有种火辣叫四川 013
- ▶ 为什么要去四川 017

PART 1 最值得亲自走的 022-039 四川线路

- ▶ 巴蜀文化之旅 028
- ▶ 绝美风景之旅 031
- ▶ 民族风情之旅 034
- ▶ 伟人故里之旅 037

PART 2 最令人心动的 040-107 四川风光

- ▶ 九寨沟 044
 - 五彩池 048
 - 诺日朗瀑布 048
 - 五花海 048
- ▶ 黄龙 049
 - 金沙铺地 052
 - 黄龙古寺 052
 - 五彩池 052
- ▶ 九曲黄河第一湾 053
- ▶ 峨眉山 057
 - 报国寺 060
 - 洗象池 060
 - 金顶 060

- ▶ 蜀南竹海 062
 - 七彩飞瀑 064
 - 翡翠长廊 064
 - 仙女湖 064
- ▶ 石海洞乡 065
 - 天泉洞 066
 - 地表石海 066
 - 大漏斗 066
- ▶ 四姑娘山 067
 - 长坪沟 068
 - 双桥沟 068
 - 海子沟 068
- ▶ 海螺沟 072
 - 一号营地 073
 - 二号营地 073
 - 三号营地 073
 - 海螺沟冰川 073
- ▶ 塔公草原 074
 - 塔公寺 075
 - 雅拉雪山 075
 - 木雅金塔 075



▷ 伍须海	078
十二仙女峰	079
日鲁库景区	079

▷ 稻城亚丁	082
珍珠海	086
三怙主雪山	086
牛奶海	086
五色海	087
洛绒牛场	087

▷ 泸沽湖	088
草海	091
走婚桥	091
里格半岛	091



▷ 邛海	094
泸山	095
邛海公园	095
观鸟岛湿地公园	095

▷ 达古冰山	098
达古冰川	099
东措日月海	099
达古湖	099

▷ 光雾山	100
桃园景区	103
大坝景区	103
十八月潭景区	103
小巫峡景区	103

▷ 牛背山	104
-------	-----



PART 3 最具厚重历史的 108-155 古老景观

▷ 青城山	112
天然图画	113
天师洞	113
上清宫	113
老君阁	113

▷ 都江堰	116
伏龙观	118
二王庙	118
鱼嘴分水堤	118
宝瓶口	118
飞沙堰	118

▷ 乐山大佛	120
乐山大佛	123
巨型睡佛	123
凌云寺	123
乌尤寺	123
麻浩崖墓	123

▷ 武侯祠	125
刘备殿	126
诸葛亮殿	126
三义庙	126
锦里古街	126

▷ 杜甫草堂	128
诗史堂	129
工部祠	129
茅屋	129

▶ 剑门蜀道 130

剑门关	131
翠云廊	131
七曲山大庙	131
明月峡栈道	131

▶ 五明佛学院 134

▶ 阆中古城 136

华光楼	137
川北贡院	137
汉桓侯祠	137
锦屏山	137

▶ 黄龙溪古镇 139

古龙寺	142
三县衙门	142
镇江寺	142
潮音寺	142

▶ 桃坪羌寨 143

▶ 安仁古镇 145

安仁公馆老街	148
--------	-----

▶ 洛带古镇 149

广东会馆	150
江西会馆	150
洛带公园	150

▶ 丹巴藏寨 152

甲居藏寨	154
梭坡碉群	154
中路藏寨	154



PART 4 最值得亲身体验的
156-179 游玩方式

▶ 凉山彝族火把节	159
▶ 郎木寺晒佛节	162
▶ 西岭雪山冰雪节	164
▶ 攀枝花长江漂流	168
▶ 东郊记忆音乐基地	170
▶ 嘉阳小火车	172
▶ 贡嘎山徒步	175
▶ 自贡彩灯节	178

PART 5 最具地域特色的
180-201 四川文化

▶ 古蜀文化（三星堆博物馆）	183
▶ 川菜	186
▶ 川妹子	189
▶ 麻将	192
▶ 川剧	194
▶ 大熊猫	196
▶ 蜀锦蜀绣	198
▶ 蒙顶茶	200



PART 6 最能诱惑舌尖的
202-217 **四川美食**

▷ 四川火锅	205
历史起源	205
文化特色	206
调料独特	206
菜品多样	206
▷ 特色川菜	208
夫妻肺片	209
麻婆豆腐	209
冷锅鱼	209
回锅肉	210
鱼香肉丝	210
宫保鸡丁	210
酸菜鱼	211
毛血旺	211
蹄花汤	212
水煮牛肉	212
▷ 四川小吃	213
担担面	214
龙抄手	214
钟水饺	214
北川凉粉	215
钵钵鸡	215
肥肠粉	215
串串香	215
伤心凉粉	216
赖汤圆	216
广元凉面	216



PART 7 最具实用价值的
218-240 **四川攻略**

▷ 交通	220
▷ 住宿	227
▷ 美食	231
▷ 购物	236

示意图目录

四川旅游交通示意图	024
巴蜀文化之旅线路示意图	029
绝美风景之旅线路示意图	031
民族风情之旅线路示意图	034
伟人故里之旅线路示意图	037
九寨沟示意图	047
黄龙示意图	051
九曲黄河第一湾示意图	056
峨眉山示意图	058
蜀南竹海示意图	064
石海洞乡示意图	066
四姑娘山示意图	069
康定旅游交通示意图	076
稻城亚丁示意图	083
泸沽湖示意图	090
邛海示意图	095
光雾山示意图	102
青城山示意图	114
都江堰示意图	119
乐山大佛结构示意图	121
乐山大佛景区示意图	124
武侯祠示意图	127
剑门关景区示意图	131
阆中古城示意图	138
黄龙溪古镇示意图	141
安仁古镇刘氏庄园示意图	148
丹巴旅游交通示意图	155
西岭雪山示意图	165
大贡嘎旅游交通示意图	177
三星堆博物馆示意图	185



全新畅销版
《亲历者》编辑部 编著
360° 全景旅行

TRAVEL 畅游四川



图书在版编目(CIP)数据

畅游四川 / 《亲历者》编辑部编著. —北京: 中国铁道出版社, 2018.1
(亲历者)

ISBN 978-7-113-23134-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 113356 号

书 名: 畅游四川

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 王 宏

版式设计: 东至亿美

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街8号)

印 刷: 中煤(北京)印务有限公司

版 次: 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 15 字数: 300千

书 号: ISBN 978-7-113-23134-7

定 价: 49.80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联系调换。

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

前言



“田肥美，民殷富……沃野千里，蓄积饶多，此谓天府。”汉代文学家刘向在他的《战国策》中这样描述过四川。从此四川在中国独享了“天府之国”的美称。

这里有如诗如画的风光。四川地处中国西南腹地，长江上游。其西部是青藏高原，东部为四川盆地，数亿年的地质运动，沧桑巨变，造就了瑰丽险峻的巴蜀风光。从川东巴山夜雨的诺水河到川西那跑马溜溜的山上……四川到处是绚丽的自然风光，到处是迷人的自然美景……

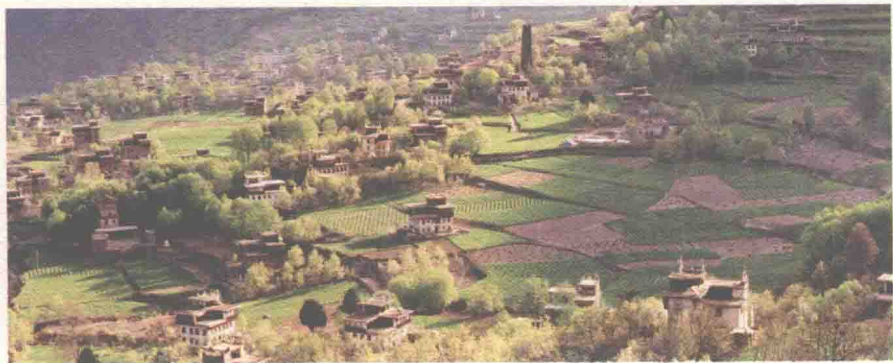
这里民族风情浓郁。四川是多民族聚居地。彝族、藏族、羌族、苗族、回族、蒙古族、土家族、傈僳族、满族、纳西族、布依族、白族、壮族、傣族为世居少数民族，拥有绚丽多姿的人文景观。

漫漫历史长河中，这里更是孕育出无数青史留名的伟人。李白从这里仗剑远行，杜甫在此望月怀乡；陈子昂、苏东坡、陆放翁恰如灿烂的明星，诸葛亮勤谨治国，唐玄宗剑阁闻铃，李冰父子修筑都江堰……

这里是熊猫、川金丝猴等多种珍稀动物的家园。全国约有1000余只大熊猫，大部分生活在四川，因此四川素有“熊猫故乡”之称。当你来到四川，你就走进了大熊猫的乐园，可以与国宝零距离接触。

这里是中国第一菜系——川菜的发源地。川菜是我国四大菜系之一，在我国烹饪史上占有重要地位，它取材广泛，调味多变，菜式多样，口味清新醇浓并重，以善用麻辣著称，颇受各地游客的青睐。

本书悉心介绍了四川的方方面面，更为游客准备了充足的旅游资讯，翻开这本书，让它作为你的向导，用360°全方位的解读模式，带你畅游四川。





目录 CONTENTS



导读 360° 全景四川游 010-021

- ▶ 有种火辣叫四川 013
- ▶ 为什么要去四川 017

PART 1 最值得亲自走的 022-039 四川线路

- ▶ 巴蜀文化之旅 028
- ▶ 绝美风景之旅 031
- ▶ 民族风情之旅 034
- ▶ 伟人故里之旅 037

PART 2 最令人心动的 040-107 四川风光

- ▶ 九寨沟 044
 - 五彩池 048
 - 诺日朗瀑布 048
 - 五花海 048
- ▶ 黄龙 049
 - 金沙铺地 052
 - 黄龙古寺 052
 - 五彩池 052
- ▶ 九曲黄河第一湾 053
- ▶ 峨眉山 057
 - 报国寺 060
 - 洗象池 060
 - 金顶 060

- ▶ 蜀南竹海 062
 - 七彩飞瀑 064
 - 翡翠长廊 064
 - 仙女湖 064

- ▶ 石海洞乡 065
 - 天泉洞 066
 - 地表石海 066
 - 大漏斗 066

- ▶ 四姑娘山 067
 - 长坪沟 068
 - 双桥沟 068
 - 海子沟 068

- ▶ 海螺沟 072
 - 一号营地 073
 - 二号营地 073
 - 三号营地 073
 - 海螺沟冰川 073

- ▶ 塔公草原 074
 - 塔公寺 075
 - 雅拉雪山 075
 - 木雅金塔 075



▷ 伍须海	078
十二仙女峰	079
日鲁库景区	079

▷ 稻城亚丁	082
珍珠海	086
三怙主雪山	086
牛奶海	086
五色海	087
洛绒牛场	087

▷ 泸沽湖	088
草海	091
走婚桥	091
里格半岛	091



▷ 邛海	094
泸山	095
邛海公园	095
观鸟岛湿地公园	095

▷ 达古冰山	098
达古冰川	099
东措日月海	099
达古湖	099

▷ 光雾山	100
桃园景区	103
大坝景区	103
十八月潭景区	103
小巫峡景区	103

▷ 牛背山	104
-------	-----



PART 3 最具厚重历史的 108-155 古老景观

▷ 青城山	112
天然图画	113
天师洞	113
上清宫	113
老君阁	113

▷ 都江堰	116
伏龙观	118
二王庙	118
鱼嘴分水堤	118
宝瓶口	118
飞沙堰	118

▷ 乐山大佛	120
乐山大佛	123
巨型睡佛	123
凌云寺	123
乌尤寺	123
麻浩崖墓	123

▷ 武侯祠	125
刘备殿	126
诸葛亮殿	126
三义庙	126
锦里古街	126

▷ 杜甫草堂	128
诗史堂	129
工部祠	129
茅屋	129

▶ 剑门蜀道 130

剑门关 131

翠云廊 131

七曲山大庙 131

明月峡栈道 131

▶ 五明佛学院 134

▶ 阆中古城 136

华光楼 137

川北贡院 137

汉桓侯祠 137

锦屏山 137

▶ 黄龙溪古镇 139

古龙寺 142

三县衙门 142

镇江寺 142

潮音寺 142

▶ 桃坪羌寨 143

▶ 安仁古镇 145

安仁公馆老街 148

▶ 洛带古镇 149

广东会馆 150

江西会馆 150

洛带公园 150

▶ 丹巴藏寨 152

甲居藏寨 154

梭坡碉群 154

中路藏寨 154



PART 4 最值得亲身体验的
156-179 游玩方式

▶ 凉山彝族火把节 159

▶ 郎木寺晒佛节 162

▶ 西岭雪山冰雪节 164

▶ 攀枝花长江漂流 168

▶ 东郊记忆音乐基地 170

▶ 嘉阳小火车 172

▶ 贡嘎山徒步 175

▶ 自贡彩灯节 178

PART 5 最具地域特色的
180-201 四川文化

▶ 古蜀文化(三星堆博物馆) 183

▶ 川菜 186

▶ 川妹子 189

▶ 麻将 192

▶ 川剧 194

▶ 大熊猫 196

▶ 蜀锦蜀绣 198

▶ 蒙顶茶 200



PART 6 最能诱惑舌尖的

202-217 四川美食

▶ 四川火锅	205
历史起源	205
文化特色	206
调料独特	206
菜品多样	206
▶ 特色川菜	208
夫妻肺片	209
麻婆豆腐	209
冷锅鱼	209
回锅肉	210
鱼香肉丝	210
宫保鸡丁	210
酸菜鱼	211
毛血旺	211
蹄花汤	212
水煮牛肉	212
▶ 四川小吃	213
担担面	214
龙抄手	214
钟水饺	214
北川凉粉	215
钵钵鸡	215
肥肠粉	215
串串香	215
伤心凉粉	216
赖汤圆	216
广元凉面	216



PART 7 最具实用价值的

218-240 四川攻略

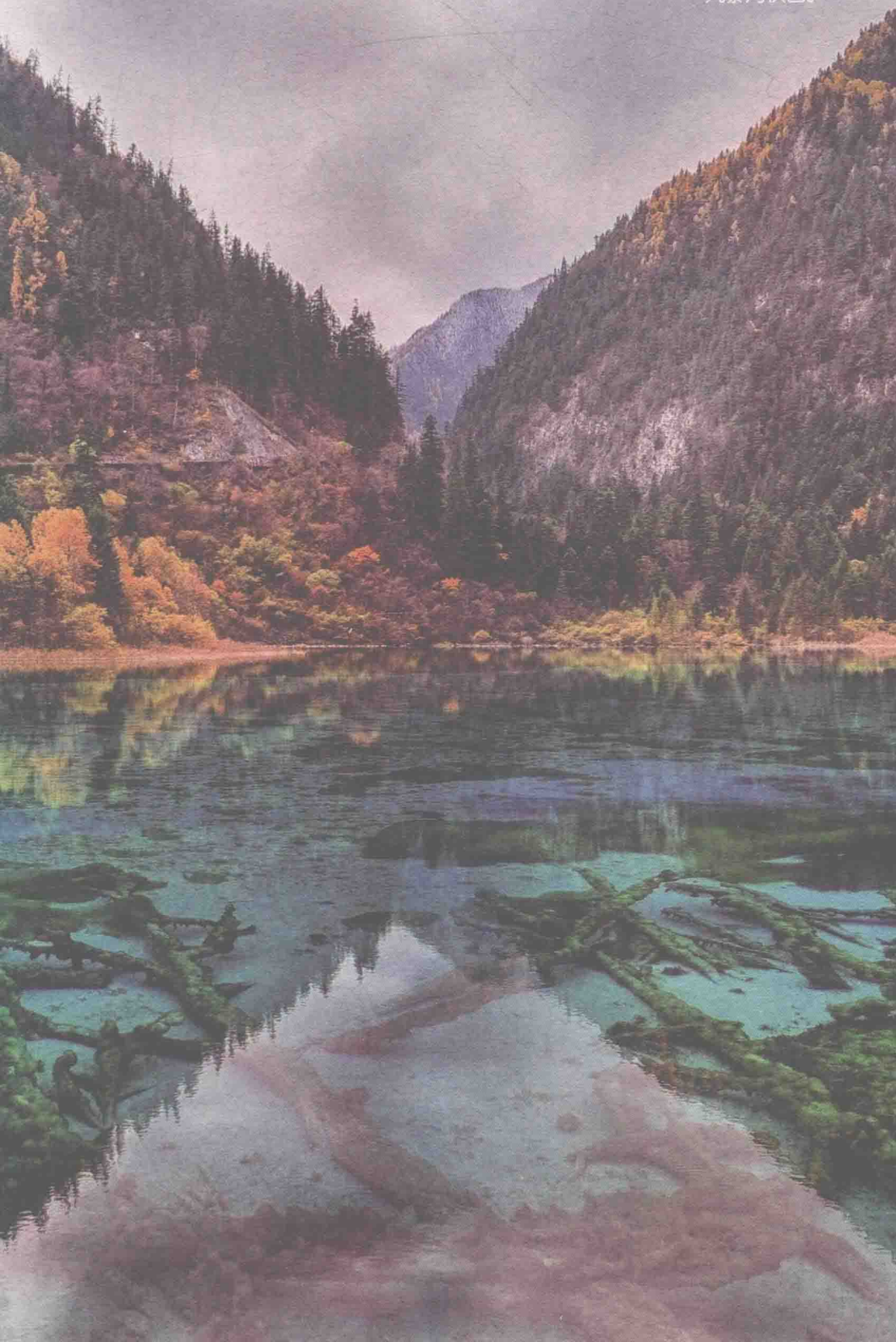
▶ 交通	220
▶ 住宿	227
▶ 美食	231
▶ 购物	236

示意图目录

四川旅游交通示意图	024
巴蜀文化之旅线路示意图	029
绝美风景之旅线路示意图	031
民族风情之旅线路示意图	034
伟人故里之旅线路示意图	037
九寨沟示意图	047
黄龙示意图	051
九曲黄河第一湾示意图	056
峨眉山示意图	058
蜀南竹海示意图	064
石海洞乡示意图	066
四姑娘山示意图	069
康定旅游交通示意图	076
稻城亚丁示意图	083
泸沽湖示意图	090
邛海示意图	095
光雾山示意图	102
青城山示意图	114
都江堰示意图	119
乐山大佛结构示意图	121
乐山大佛景区示意图	124
武侯祠示意图	127
剑门关景区示意图	131
阆中古城示意图	138
黄龙溪古镇示意图	141
安仁古镇刘氏庄园示意图	148
丹巴旅游交通示意图	155
西岭雪山示意图	165
大贡嘎旅游交通示意图	177
三星堆博物馆示意图	185



九寨沟秋色。





全景旅行
畅游四川

