



亲子

她品亲子课题组 主编
飞思数字创意出版中心 监制

最麻辣

四川

自助游

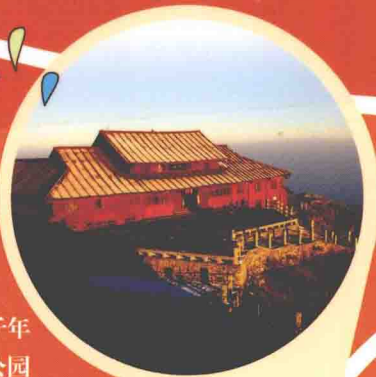


100个妈妈力荐的游玩景点大索引



多种玩法任你选!
亲子巩固收获!

四川只有1个，
却有85种玩法



- ▲ 随书赠送Everkid儿童户外优惠券
- ▲ 奇迹蜀中，在历史的光影里梦行千年
- ▲ 精灵阿坝州，探秘世界级的森林公园
- ▲ 秀美蜀西南，寻一处纯净地放松身心



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

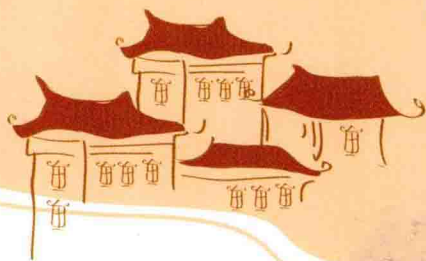


带着孩子去旅游

她品亲子课题组 主编
飞思数字创意出版中心 监制

最麻辣

亲子 四川 自助游



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内容简介:

四川地处中国大西南,峻山秀水、人杰地灵,自古就有“天府之国”的美誉。如果你想要见证历史的奇迹,不妨去都江堰和乐山大佛走一遭;如果你想要陶冶自己的身心,神奇的九寨沟和空灵的黄龙便是最适合的绝佳去处。带着孩子畅游山水之间,还能享受舌尖上美味呢!本书被誉为最值得推荐的亲子旅游书,采用最细致的笔法描绘了最麻辣的川蜀之地,相信会带给你及孩子不一样的视听盛宴。

本书适合爱生活、爱旅行,崇尚读万卷书,行万里路的家长朋友们。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

最麻辣:亲子四川自助游/她品亲子课题组主编. —北京:电子工业出版社,2013.7

(带着孩子去旅游)

ISBN 978-7-121-19800-7

I. ①最… II. ①她… III. ①旅游指南—四川省 IV. ①K928.971

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第046794号

监 制:飞思数字创意出版中心

责任编辑:何郑燕

特约编辑:杨 源

文字作者:陈登梅

图片作者:她品文化

版式设计:刘 娟 童亚琴

印 刷:北京利丰雅高长城印刷有限公司

装 订:北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开 本:720×1000 1/16 印张:12 字数:268.8千字

印 次:2013年7月第1次印刷

定 价:39.80元

广告经营许可证号:京海工商广字第0258号

本书其他参与编创的人员有陈登梅、胡芬、黄熙婷、刘娟、吕进、马绛红、牛雯、宋明静、周勇、熊雅洁、李利霞、童亚琴、魏孟因、李凤莲、杨林静。

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

乐山大佛 p141

乐山大佛又名凌云大佛，是世界上最大的石刻弥勒佛坐像。让人不禁想起《西游记》中如来佛祖变成巨人，用五指山压住孙悟空的故事。乐山大佛头部与山同高，双脚踏在大江之上，双手抚在膝盖上。据说，大佛的一个脚趾头都比人大好多，大佛的脚背上就可以坐一百多个人呢！



海螺沟 p160

与常规的瀑布相比，海螺沟的冰瀑布显得更为壮观。大冰瀑布由无数块巨大的冰块组成，就像从蓝天上直泻而下的银色冰河，让人感觉仿佛置身冰河世纪。雪山下居然藏有数十处温泉，泡在温暖的泉水中看着满眼的皑皑白雪，感受冰与火的交融，会让人无比惬意。



蜀南竹海 p166

蜀南竹海是我国最大的集山水、溶洞、湖泊、瀑布于一体的原始“绿竹公园”，7万余亩的翠竹覆盖了28座小山和500多个山丘，就像浩瀚无边的绿色海洋。蜀南竹海不但竹子漂亮，水也漂亮。竹林中的湖泊，碧水如镜，就像仙女留在凡间的宝镜。更有竹海博物馆，让孩子增长见识。





Part ①

慢生活,

灵秀蜀中穿越千年梦行

→ 成都，宽窄巷中游走的人文气息 | 12

杜甫草堂，书墨飘香 | 12

望江楼——竹的公园 | 15

宽窄巷子，新成都的老客厅 | 16

三国圣地武侯祠 | 18

锦里，舌尖上的诱惑 | 20

文殊院，智慧净土藏珍宝 | 22

川西第一道观，青羊宫 | 24

刘氏庄园，大地主之家 | 26

食住玩购百宝箱 | 27

→ 都江堰，李冰水利功造千秋 | 30

世界水利文化的鼻祖 | 30

英雄气概伏龙观 | 32

“玉垒仙都”二王庙 | 34

食住玩购百宝箱 | 35

→ 青城山，青城天下幽 | 38

灵山秀水福建宫 | 38

天师洞内觅天师 | 39

神仙洞府上清宫 | 41

青城后山藏玄机 | 42

食住玩购百宝箱 | 43

→ 三星堆，古老的青铜王国 | 46

三星堆，古蜀文化的传承者 | 46

青铜像——造型各异世界之最 | 47

食住玩购百宝箱 | 49

→ 绵阳，西部的硅谷 | 52

李白故里，江油 | 52

药王谷里的秘密 | 53

王朗保护区，野生动物的天堂 | 54

寻龙山上有真龙 | 55

食住玩购百宝箱 | 57

剑门蜀道，难于上青天 | 60

天下第一关，剑门关 | 60

翠云廊里松柏翠 | 62

食住玩购百宝箱 | 63

④ 蜀中周边大链接 | 66

西岭雪山，绝佳雪上乐园 | 66

茶马古镇看平乐 | 68

小平你好，伟人故居行 | 71





Part 2

精灵阿坝州，

世界级的森林公园



→ 九寨沟，跳跃的水精灵 | 74

翠海，浮动的至美画卷 | 74

山涧舞银龙——叠瀑 | 76

彩林，大自然的调色板 | 77

战士般的圣洁雪峰 | 78

原汁原味的藏族文化 | 79

走进动物王国 | 80

食住玩购百宝箱 | 82

→ 黄龙，遗落人间的瑶池 | 86

世界最壮观的彩池群 | 86

金沙铺地，水漫黄龙 | 88

远古传奇洗身洞 | 89

峻秀险峰丹云峡 | 90

黄龙古寺，天人合一 | 91

牟尼沟，集“九黄”之美 | 92

食住玩购百宝箱 | 93

→ 四姑娘山，蜀山皇后 | 96

四姑娘个个都俊俏 | 96

海子沟，来一场马背上的旅行 | 98

双桥沟，山峰的博物馆 | 99

长坪沟里的刀光剑影 | 100

食住玩购百宝箱 | 101

→ “枫”情万种的米亚罗 | 104

最具“枫”情的红色走廊 | 104

毕棚沟，四姑娘的优美背影 | 106

东方古堡，桃坪羌寨 | 108

食住玩购百宝箱 | 110



- 若尔盖湿地，西北高原的绿洲 | 112
 雄伟黄河九曲第一湾 | 112
 热尔大草原，东边闪电西边虹 | 114
 东方瑞士郎木寺 | 115
 幽幽纳摩大峡谷 | 116
 走近珍稀动物梅花鹿 | 117
 神圣吉祥之地，降扎温泉 | 118
 食住玩购百宝箱 | 119
- 🌐 阿坝周边大链接 | 122
 去卧龙看“国宝”大熊猫 | 122
 红原，重走长征路 | 125
 黑水达古冰川，上天洒落的珍珠 | 127

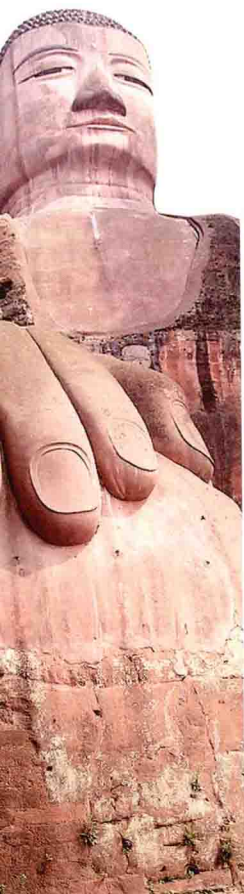


Part 3

灵秀蜀西南，

叹为天下先

- 峨眉天下秀，金顶只结有缘人 | 130
 登金顶赏四大奇观 | 130
 峨眉十景有新趣 | 133
 灵猴也要减肥了 | 135
 好一场妩媚峨眉雪 | 136
 食住玩购百宝箱 | 137
- 乐山大佛，世界最大的石刻大佛 | 141
 走进巨人大佛 | 141
 九曲栈道，崖壁上的交响诗 | 143
 东方佛都，佛教艺术宝库 | 144
 看巨型睡佛，佛中有佛 | 145
 食住玩购百宝箱 | 146
- 稻城亚丁，最后的香格里拉 | 149
 勇士般的三神山 | 149





广阔牧场，“最后一片净土” | 151

青藏高原最大的古冰川遗迹 | 152

食住玩购百宝箱 | 153

→ 康定，情歌之城 | 155

跑马山上风光好 | 155

新都桥，玩摄影的天堂 | 156

众星捧月的木格措 | 157

食住玩购百宝箱 | 158

→ 海螺沟上演冰河世纪 | 160

亚洲最大的冰瀑布 | 160

绵延不绝的冰川舌 | 162

热温泉，冰与火的交融 | 163

食住玩购百宝箱 | 164

→ 蜀南竹海，翠甲天下 | 166

灵性之竹，生机之竹 | 166

七彩飞瀑，绚烂“飞声瀑” | 167

三大林中湖，探寻绿野仙踪 | 168

竹海博物馆，精湛竹艺开眼界 | 169

幽然忘忧谷，快乐如此纯净 | 170

食住玩购百宝箱 | 171



→ 西昌，探索月球奥秘 | 174

去卫星发射中心实现“登月梦” | 174

泸山，川南第一胜境 | 175

邛海，梦里水乡行 | 177

食住玩购百宝箱 | 178

→ 泸沽湖，神秘女儿国 | 180

纯美烂漫的湖光岛色 | 180

走进女儿国，探秘摩梭人 | 181

草海，层叠映衬之美 | 183

食住玩购百宝箱 | 184



蜀西南周边大链接 | 186

东方侏罗纪，自贡恐龙博物馆 | 186

佛光湖，朝霞与白鹭齐飞 | 189

泸定桥，永不磨灭的红色印记 | 190



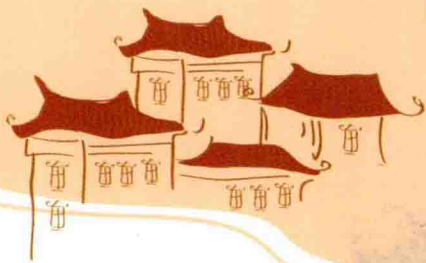


带着孩子去旅游

她品亲子课题组 主编
飞思数字创意出版中心 监制

最麻辣

亲子 四川 自助游



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内容简介:

四川地处中国大西南,峻山秀水、人杰地灵,自古就有“天府之国”的美誉。如果你想要见证历史的奇迹,不妨去都江堰和乐山大佛走一遭;如果你想要陶冶自己的身心,神奇的九寨沟和空灵黄龙便是最适合的绝佳去处。带着孩子畅游山水之间,还能享受舌尖上美味呢!本书被誉为最值得推荐的亲子旅游书,采用最细致的笔法描绘了最麻辣的川蜀之地,相信会带给你及孩子不一样的视听盛宴。

本书适合爱生活、爱旅行,崇尚读万卷书,行万里路的家长朋友们。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

最麻辣:亲子四川自助游/她品亲子课题组主编. —北京:电子工业出版社,2013.7
(带着孩子去旅游)

ISBN 978-7-121-19800-7

I. ①最… II. ①她… III. ①旅游指南—四川省 IV. ①K928.971

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第046794号

监 制:飞思数字创意出版中心

责任编辑:何郑燕

特约编辑:杨 源

文字作者:陈登梅

图片作者:她品文化

版式设计:刘 娟 童亚琴

印 刷:北京利丰雅高长城印刷有限公司

装 订:北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开 本:720×1000 1/16 印张:12 字数:268.8千字

印 次:2013年7月第1次印刷

定 价:39.80元

广告经营许可证号:京海工商广字第0258号

本书其他参与编创的人员有陈登梅、胡芬、黄熙婷、刘娟、吕进、马绛红、牛雯、宋明静、周勇、熊雅洁、李利霞、童亚琴、魏孟因、李凤莲、杨林静。

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

100位家长 最爱带孩子去玩的地方 大推选



九寨沟
p74

“九寨归来不看水”。水，是跳跃的精灵，是流动的音符，是九寨沟的灵魂，湖、泉、瀑、滩等100多个海子连缀一体，宛如仙境。来九寨沟，感受如画卷一般唯美的翠海，倾听“飞流直下三千尺，疑是银龙舞山涧”的叠瀑，找寻绚丽多姿如同大自然调色板般的彩色森林，膜拜圣洁虔诚如战士的高耸雪峰……



特别推荐

“峨眉天下秀，九寨天下奇，剑门天下险，青城天下幽……”古蜀风光惊艳视野，盛世美誉响传天下，它便是被誉为“天府之国”的四川。带着孩子来四川，享受绝美的自然风光，体验火辣辣的美食，感受深刻的巴蜀文化，定能让你觉得不虚此行。



成都
p12

特别推荐

这是一座文化之城，也是一座“休闲之都”。在杜甫草堂和武侯祠里，让孩子了解杜甫和诸葛亮传奇；望江楼里走一走，看看你能认识多少种竹子；穿行在宽巷子和窄巷子，让心灵得到净化和沉淀；锦里的美食还在舌尖舞动；春熙路的繁华已让人大开眼界。文殊院的菩萨、青羊宫的铜雕、大地的故居，让你们的脚步忍不住慢下来，体验成都巴适的慢生活。

黄龙
p86



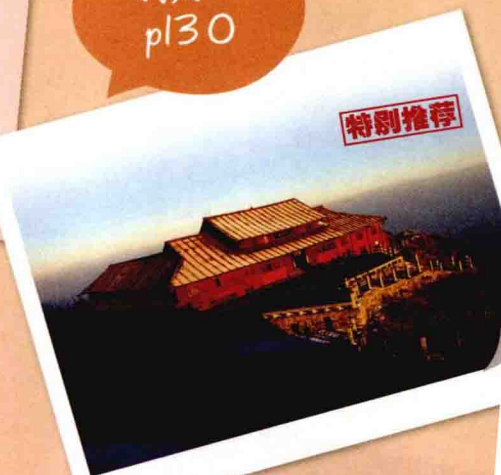
特别推荐

“黄龙归来不看山”。黄龙与九寨沟相辅相成，其钙华彩池五彩斑斓，被誉为“世界上最壮观的彩池群”。这里还有世界上最大的钙华滩流——“金沙铺地”，被吉尼斯记录评为迄今为止世界上面积最大、距离最长的地表钙华滩流。更有旅游新宠牟尼沟，大小海子可与九寨沟的彩池媲美，钙化池瀑布可与黄龙“瑶池”争辉。

峨眉山
p130



特别推荐



还记得金庸笔下的峨眉派吗？它就指四川的峨眉山，里面不仅有武功高强的峨眉派女弟子，更有秀甲天下的美丽风光。游人来此可观看日出、云海、佛光、圣灯这四大奇观，深刻体验峨眉山浓郁的佛教文化。峨眉山也是猴子的乐园，这里有1000多只灵猴，个个机灵顽皮又可爱，带孩子来此过一把“齐天大圣”的瘾吧！



四姑娘山 p96

欧洲南部有一座闻名于世的阿尔卑斯山，中国也有一座“阿尔卑斯山”，它就是四川的四姑娘山。四姑娘山有着俊秀挺拔的山峰、葱茏茂密的森林、一望无垠的高山草甸以及清澈见底的溪流……四姑娘山被誉为东方的圣山、蜀山的皇后、摄影家的天堂，骑着马儿，更能感受它的奇美、圣洁与雄伟。

青城山 p38

青城山是道教发祥地之一，以“青城天下幽”而闻名，灵山、秀水，还有隐于山水间的道观，让人盘桓山中而不忍离去。青城前山，集中了数十座道教宫观，每座都有辉煌的历史和故事，等着孩子们去发现。青城后山，自然幽静，是绝佳的避暑之地。



米亚罗 p104

米亚罗是藏语，意即“好耍的坝子”，这里比著名的北京香山红叶景区还要大180余倍呢！金秋时节，万树姹紫嫣红、争奇斗艳，斑斓的色彩与蓝天、白云、山川、河流构成了一幅醉人的金秋画卷，因而被誉为“枫”情万种的红色走廊。



乐山大佛 p141

乐山大佛又名凌云大佛，是世界上最大的石刻弥勒佛坐像。让人不禁想起《西游记》中如来佛祖变成巨人，用五指山压住孙悟空的故事。乐山大佛头部与山同高，双脚踏在大江之上，双手抚在膝盖上。据说，大佛的一个脚趾头都比人大好多，大佛的脚背上就可以坐一百多个人呢！



海螺沟 p160

与常规的瀑布相比，海螺沟的冰瀑布显得更为壮观。大冰瀑布由无数块巨大的冰块组成，就像从蓝天上直泻而下的银色冰河，让人感觉仿佛置身冰河世纪。雪山下居然藏有数十处温泉，泡在温暖的泉水中看着满眼的皑皑白雪，感受冰与火的交融，会让人无比惬意。



蜀南竹海 p166

蜀南竹海是我国最大的集山水、溶洞、湖泊、瀑布于一体的原始“绿竹公园”，7万余亩的翠竹覆盖了28座小山和500多个山丘，就像浩瀚无边的绿色海洋。蜀南竹海不但竹子漂亮，水也漂亮。竹林中的湖泊，碧水如镜，就像仙女留在凡间的宝镜。更有竹海博物馆，让孩子增长见识。





Part ①

慢生活,

灵秀蜀中穿越千年梦行

成都, 宽窄巷中游走的人文气息 | 12

杜甫草堂, 书墨飘香 | 12

望江楼——竹的公园 | 15

宽窄巷子, 新成都的老客厅 | 16

三国圣地武侯祠 | 18

锦里, 舌尖上的诱惑 | 20

文殊院, 智慧净土藏珍宝 | 22

川西第一道观, 青羊宫 | 24

刘氏庄园, 大地主之家 | 26

食住玩购百宝箱 | 27

都江堰, 李冰水利功造千秋 | 30

世界水利文化的鼻祖 | 30

英雄气概伏龙观 | 32

“玉垒仙都”二王庙 | 34

食住玩购百宝箱 | 35

青城山, 青城天下幽 | 38

灵山秀水福建宫 | 38

天师洞内觅天师 | 39

神仙洞府上清宫 | 41

青城后山藏玄机 | 42

食住玩购百宝箱 | 43

三星堆, 古老的青铜王国 | 46

三星堆, 古蜀文化的传承者 | 46

青铜像——造型各异世界之最 | 47

食住玩购百宝箱 | 49

绵阳, 西部的硅谷 | 52

李白故里, 江油 | 52

药王谷里的秘密 | 53

王朗保护区, 野生动物的天堂 | 54

寻龙山上真龙 | 55

食住玩购百宝箱 | 57

剑门蜀道, 难于上青天 | 60

天下第一关, 剑门关 | 60

翠云廊里松柏翠 | 62

食住玩购百宝箱 | 63

蜀中周边大链接 | 66

西岭雪山, 绝佳雪上乐园 | 66

茶马古镇看平乐 | 68

小平你好, 伟人故居行 | 71





Part ②

精灵阿坝州，

世界级的森林公园



→ 九寨沟，跳跃的水精灵 | 74

翠海，浮动的至美画卷 | 74

山涧舞银龙——叠瀑 | 76

彩林，大自然的调色板 | 77

战士般的圣洁雪峰 | 78

原汁原味的藏族文化 | 79

走进动物王国 | 80

食住玩购百宝箱 | 82

→ 黄龙，遗落人间的瑶池 | 86

世界最壮观的彩池群 | 86

金沙铺地，水漫黄龙 | 88

远古传奇洗身洞 | 89

峻秀险峰丹云峡 | 90

黄龙古寺，天人合一 | 91

牟尼沟，集“九黄”之美 | 92

食住玩购百宝箱 | 93

→ 四姑娘山，蜀山皇后 | 96

四姑娘个个都俊俏 | 96

海子沟，来一场马背上的旅行 | 98

双桥沟，山峰的博物馆 | 99

长坪沟里的刀光剑影 | 100

食住玩购百宝箱 | 101

→ “枫”情万种的米亚罗 | 104

最具“枫”情的红色走廊 | 104

毕棚沟，四姑娘的优美背影 | 106

东方古堡，桃坪羌寨 | 108

食住玩购百宝箱 | 110



- 若尔盖湿地，西北高原的绿洲 | 112
 雄伟黄河九曲第一湾 | 112
 热尔大草原，东边闪电西边虹 | 114
 东方瑞士郎木寺 | 115
 幽幽纳摩大峡谷 | 116
 走近珍稀动物梅花鹿 | 117
 神圣吉祥之地，降扎温泉 | 118
 食住玩购百宝箱 | 119
- ④ 阿坝周边大链接 | 122
 去卧龙看“国宝”大熊猫 | 122
 红原，重走长征路 | 125
 黑水达古冰川，上天洒落的珍珠 | 127



Part ⑤

灵秀蜀西南，

叹为天下先

- 峨眉天下秀，金顶只结有缘人 | 130
 登金顶赏四大奇观 | 130
 峨眉十景有新趣 | 133
 灵猴也要减肥了 | 135
 好一场妩媚峨眉雪 | 136
 食住玩购百宝箱 | 137
- 乐山大佛，世界最大的石刻大佛 | 141
 走进巨人大佛 | 141
 九曲栈道，崖壁上的交响诗 | 143
 东方佛都，佛教艺术宝库 | 144
 看巨型睡佛，佛中有佛 | 145
 食住玩购百宝箱 | 146
- 稻城亚丁，最后的香格里拉 | 149
 勇士般的三神山 | 149

