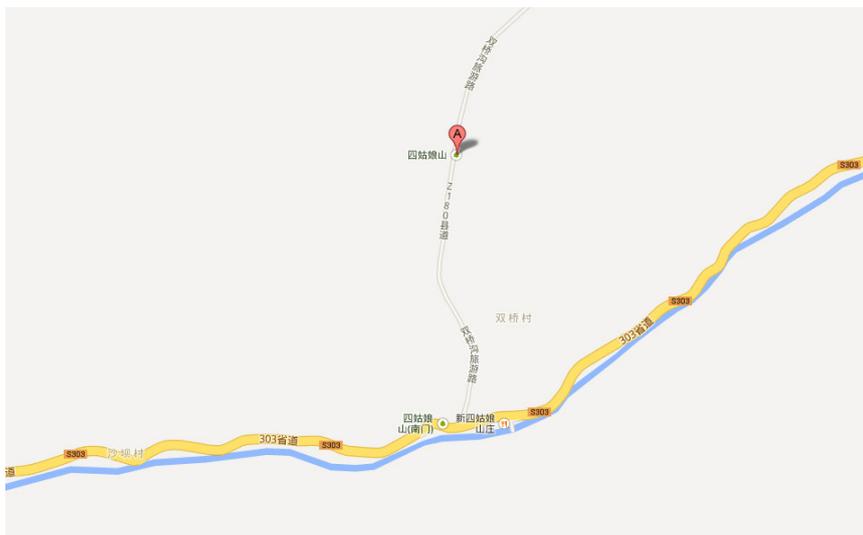


蚂蜂窝旅游攻略 中国系列
www.mafengwo.cn

四姑娘山



心爱的姑娘你真美丽



目录 Catalogue

- 02 四姑娘山速览 / 特别推荐
- 03 亮点 / 景点
- 05 住宿
- 06 美食
- 07 行程推荐
- 09 外部交通 / 内部交通 / 旅行路上

四姑娘山速览 Introducing Mt.Siguniang

四姑娘山位于阿坝藏族羌族自治州小金县与汶川县交界处，是横断山脉东部边缘邛崃山系的最高峰。四姑娘山被当地藏民崇敬为神山。相传为四位美丽善良的姑娘，为了保护她们心爱的大熊猫，同凶猛的妖魔作巨勇斗争，最后变成了四座挺拔秀美的山峰，即四姑娘山。

它们从北到南，在 3.5 公里范围内四三二一依次排开，其高度分别为 6250 米、5355 米、5276 米、5025 米。这四座山峰长年冰雪覆盖，如同头披白纱，姿容俊俏的四位少女，依次屹立在长坪沟和海子沟两道银河之上。四姑娘中以幺妹身材苗条、体态婀娜，现在人们常说的“四姑娘”指的就是这座最高最美的雪峰。

四姑娘山特殊的地理位置、气候条件、显著的垂直高差，为各类动植物提供了理想的生存环境，著名的大熊猫故乡——卧龙自然保护区就设在这里。08年汶川地震，卧龙熊猫基地遭到破坏，熊猫也已全部转移到雅安碧峰峡基地。

四姑娘山动植物资源十分丰富，山水原始、古朴、幽静和神秘。春风中百花盛开，夏日草木葱茏，金秋时节色彩缤纷；寒冬季节白雪皑皑。四时风姿，各擅其美，朝晖夕阳，气象万千，一派秀美的南欧风光。

特别推荐 Special

登上四姑娘山

四姑娘山是热门的登山目的地之一，登山爱好者们趋之若鹜。大峰较易攀登，难度不大，危险性也较小，是登山爱好者的入门练习场。若有专业向导，登山二峰也不算难事。登上三峰的人相对较少，主要是那些有比较好的登山经验的半专业人士会去登三峰，而目前还很少有人能登上四姑娘山主峰，一是海拔较高，另外天气变化较大，登山路线较险等都阻碍了向四峰的冲击，登四峰非专业人士请勿尝试。

最佳旅行时间 最佳旅行季节是每年的 7、8 两个月，这段时间满山鲜花盛开，繁花似锦，且可以下到沟中感受雪山之水的清凉。另外，从 10 月中旬到 11 月中旬这段时间，四姑娘山的秋色宛如醉人的美酒，或许可以让你拍出一生最漂亮的照片。

四姑娘山当地有“一山有四季，十里不同天”的说法，夏季平均气温 19°C 左右，早晚温差很大。春秋中午很热，早晚凉。五月或十月中旬穿一件长袖衫即可。雪山上冰峰区气温很低，冬季沟谷地区平均温度在 2°C 以下，此时大雪封山，行车时需要十分小心。

致谢

封面提供: 佚名

图文提供: D 傻 christ00 瑞家 宝贝 dragonfl 回忆曾经' 寂如流年° 艾滨 Chris.D 风笛 懒懒 丁丁 轻帆

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权; 未经本公司明确书面许可, 任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



亮点 Highlights

★双桥沟

景区主要以雪峰、牧场、草地、森林等为主，是四姑娘山最美丽的沟。

★海子沟

海子沟是众多业余登山爱好者登四姑娘山大峰的必经之地。

★长坪沟

历经沧桑的翠柏青松郁郁葱葱，飞瀑流泉在密林中哗哗作响，古代驿路在茫茫林海里穿梭延伸。

景点 Sights

双桥沟

双桥沟距日隆镇约7公里，景区全长34.8公里，面积约为216.6平方公里，所以游览最好能乘车加步行，如果全步行是非常难走的。景区比较有特色的是撵鱼坝栈道，四姑娘山景区的灵秀与宏伟在这里很好的融合在一起。

现景区内分三段，已开发20几个景点，可观看到十几座海拔4000多米以上的雪山。前段为杨柳桥、阴阳谷、白杨林带、日月宝镜山、五色山等奇景。中段为撵鱼坝，包括人参果坪、沙棘林、尖山子、九架海等景点。

后段为牛棚子草坪和长河滩，内有阿妣山、猎人峰、血筑墙垣、械松逸彩、牛棚子、长河坝等景点。其中古猿峰、猎人峰、鹰喙岩、金鸡岭这些大自然鬼斧神工创造出来的奇崖，让人惊骇不已；五色山、望月峰、舍心岩、色情谷这些充满神奇传说的山石，显露着独有的灵性。双桥沟有很多山峰也是登山爱好者想往的登山圣地。

使用丰田考斯特，车上用液晶显示器播放景点介绍。乘车游览的过程约需时3小时左右（但是游览双桥沟一般需要半天时间），车会在5个固定的景点停车游览、拍照而不是随意停车，每个景点的停车游览时间一般都在30分钟到一个小时之间。景区讲解员的讲解、观光车司机都是很认真细致的。

阴阳谷

谷长2公里，仰望山顶阳光明媚。俯视溪水潺潺远流，谷底7月也冰冷寒透，阴气袭人，高山如谷底，晃如阴阳迥异，故称“阴阳谷”。

猎人峰

位于双桥沟内25公里处，海拔5360米，旁邻尖子山。两座高峰摩肩而立，中间一巨大石柱，高达数十米，形如一人屹立。迎朝阳，披彩霞，似有期盼，若有等待。相传，此石柱由猎人变化而成，故名猎人峰，为双桥沟绝境之一。

日月宝镜

位于双桥沟中10公里右侧的山脊上，海拔4800米，与著名的五色山相邻。它高耸峻拔，崖壁闪亮，峰顶有一巨大岩石呈现长方形，倾斜于东南，岩石间有一条断痕，将岩石一分为二，四季冰雪覆盖宛如悬挂天际的两块明镜。传说这是四姑娘的镇山之宝，在与麦尔都神激战中摔碎，变成此山，故得名。

费用：目前门票约80元，全程坐景区观光车（车费60元）

用时参考：由于双桥沟通了公路，所以一般游览只需要半天时间。



hxfan 双桥沟 - 盆景滩

双桥沟是目前四姑娘山中唯一不需要骑马就可游览的沟，景区主要以雪峰、牧场、草地、森林等为主，是四姑娘山最美丽的沟。

海子沟

海子沟全长19.2公里，面积126.48平方公里。沟内有花海子、浮海、白海、蓝海、黄海等10多个高山湖泊，湖水清澈见底。清风徐来，漾起千层碧波，万点晶莹。蓝天和白云都将自己最美丽的身影留给这高原上的小海，四面山色层次分明地栖息在海水之中，安祥而快慰。无鳞的远古鱼类因此保留下来，成为今天人们了解这块土地的活化石。

站在方圆几十公里的大海子边，看高原黄鸭在水面飞翔，听空山鸟语美妙的音乐，让人冥想这此海子的灵性。圣洁的水将洗却尘世的忧怨，让生命归于永恒。

海子沟景色与双桥沟、长坪沟完全不一样，既不像双桥沟这样简单，也不像长坪沟这样狭窄，前半段（锅庄坪、朝山坪）以高山草甸为主，是欣赏四姑娘山的最佳之地，也是摄影爱好者拍摄四姑娘山最好的地方（如拍摄日照金山等），每年当地藏民均要在此迎面对四姑娘山举行隆重的朝山仪式（朝山会是每年农历5月初5）。

海子沟的后半段主要以海子为主，但由于距离太长，有海子的地方海拔太高（4200米左右）一般游人到不了这个地方，所以不太为人所知，按去过的游客的说法，当你到达有海子的地方的时候，这里的景色会美得让您窒息，所以如果您是一个真正的驴友的话，您不能不去海子沟。

海子沟的游览只能靠步行或骑马，由于距离太长，一般需要一天时间，但您如果是一个真正的美景爱好者，建议您在沟内露宿一夜，真正享受海子沟美丽的景色。

海子沟也是登山爱好者可攀登四姑娘山各个山峰的必经之地，登山者一般从海子沟进入，徒步或骑马到达一号营地及大本营，并在此发起对大峰及二峰、三峰、主峰的冲击。

除四姑娘山外，还有五色山、猎人峰、阿山、老鹰岩等几十座山峰，高耸险峻，姿态各异。这里因气候条件特殊，垂直高差显著，动植物资源十分丰富，与以保护大熊猫为主的卧龙自然保护区和米亚罗红叶风景区相毗邻。景区内居住着藏、羌、回、汉、彝等民族，以藏族为主，在这里可以领略到古朴淳厚的民情风俗。



锅庄坪：从日隆镇出发，上行7公里到达锅庄坪。当地百姓以四姑娘山为龙头，以锅庄坪为龙尾，登上锅庄坪即踏上了龙尾，这是观四姑娘山的晨佳观景点，是当地百姓农历五月初四朝山会（朝拜四姑娘山集会）的固定地点，也是嘉绒藏族百姓观庄朝圣的好去处。

巴郎山

巴郎山藏语叫巴巴拉，海拔5040米，抬头望去，只见峰岚峭壁磷岫，岩裸露，险象环生，沿途高山草甸，犹如一幅幅巨大的地毯覆盖山间，成群的牛羊怡然自得，蓝天白云间，茫茫的云海浮动山腰，将雄浑的山脉分成上下两部份，上面是野花缤纷的高山草甸，下面是神秘幽深的原始森林，巴郎山的上下山路和垭口地区，海拔约为4000米，山高坡陡，但其景色极为美丽，白云如海，雪山连绵，草甸起伏，无限风光在险峰，翻越巴郎山，峰回路转，朝晖夕阴，烟霞漫漫。在山顶眺望，白云铺满长长的峡谷，风起云涌，波澜壮阔，蔚为壮观。山谷中还有密布的原始森林，绝妙的松萝悬挂林间。难怪古人过巴郎山时写道“立马秋风绝顶山，千崖万壑拥斑斓。披开云雾依辰极，身在青霄紫气间。”

在巴郎山山顶有一块写着“巴郎山4523米”的牌匾，几乎每个人都在这里留下了纪念照。牌匾下方有很多烧烤摊，在这四千多米的高山上吃烧烤感觉绝非平地可比。在接下来的蜿蜒山路上，有一个叫“猫鼻梁”的地方是观赏四姑娘山的最好位置，可以看到四位“姑娘”的全貌。

长坪沟

长坪沟全长29公里，面积约为100平方公里，峡谷长天、平缓悠长，四姑娘山就坐落在沟内16公里处。景区内古柏幽道、喇嘛寺、干海子及高数十米的飞瀑，并有奇石之景。

长坪沟开发较早也较成熟，主要以森林、峡谷及峡谷顶上的雪山组成，景色比较好，但景区内只供马匹及人行走，不通车，所以以骑马为其主要特色。如果愿意，还可背上帐篷在长坪沟内的草地上宿营，是多么的惬意（如果修通了公路，可就再也感受不到这样的意境了）。

樟木寨

是当地最大的嘉绒藏族村寨，保留着独特的建筑风格，片石砌就的山寨，民风淳朴。若遇婚嫁庆典，您还会领略到嘉绒藏族独特的民风民情。

四姑娘喇嘛寺

建于公元779年，相传初为唐时百偈杂纳在嘉绒藏区译经传法时修建的石塔，后朝拜者众，至清乾隆一年，沃日土司创建了四姑娘喇嘛寺，为藏传佛教格鲁派寺院。“文革”中因火灾损毁。此地也是历代土司祭拜四姑娘山的地方，是四姑娘山的最佳观景点之一。



丁丁 四姑娘山长坪沟

木骡子

木骡子位于四姑娘山北面山脚，是一个海拔3760米的大草坪，宽阔而平坦，是沟内植物最为丰富的地方。

木骡子内的高山草甸以及沼泽，被以四川红杉为主体的高山暗针叶林包围，形成壮观的植物景观特色。在海拔4400米左右分布的高原草甸和及流石滩上，生长着风毛菊、水母雪莲花、知母、红景天等高原特有的植物。此地还可观赏到岩羊、雪豹、喜马拉雅旱獭、蓝大翅鸫、高山领雀以及大型猛禽等高海拔珍稀特有动物。



轻帆 木骡子

枯树滩

走过唐柏古道，在河道的中央，有一片干枯的树林，苍白的屹立在那里。这就是枯树滩。树木虽然失去光泽，如暮年的老者，但依然顽强的挺立，而且根根树木盘根错节，树枝造型变化多端，似龙盘蛇舞，亦如雕塑作品的会展。

喇嘛寺

从会师桥沿公路向下走不远就是喇嘛寺，它是小金县境内保护最好也是最大的喇嘛寺，已有2000多年历史，收藏颇丰。喇嘛寺建在半山上，有20多分钟就可以爬上去。正殿高达20米，气势雄伟，有三道并排的大门，每个门上均有精美图案。寺内供奉着班禅大师的塑像，正中吊一面大鼓，据说用于驱鬼。

轻帆 到喇嘛寺我们在路边的商店租了双雨鞋，时间9:20，开始快步走向左边的栈道。刚下过雨，栈道有些湿滑，我们小心地走着，栈道两旁是茂密的树林，不时的可以见到小河从树林间流过，空气非常的清新。远处的高山有条几十米长的飞瀑倾流而下，走了1个小时，10:20到枯树滩，枯树滩实际上是一片河滩，边上长着一棵棵枯树，河滩中有小河流过，河水清澈而冰凉刺骨。这里的游客较多，从枯树滩往后，栈道便没有了，只能走马道，马道上满是泥泞，很难走，大部分的人到了这里选择骑马，幸好我们租了雨鞋，走马道比较方便。一些游客到这里一看前面的马道就打消了继续前行的念头，另一些游客走了一段累了就折回。

布达拉峰

从猎人峰前行5公里便来到海拔5240米的布达拉峰山脚，这里是双桥沟看山的最佳地点——向右是猎人峰与渡母峰，两峰连绵，好似一睡美人。向左是牛心山、野人峰和尖子山，西方则是一大片的雪山，形如雄鹰欲展翅高飞，被称为“雄鹰展翅”。前方宽阔的高山草甸上面屹立着藏区的标志性建筑——白塔。人们来到此地都会敬献上一条洁白的哈达，或是捡一块石头放在白塔上，默默许下自己的心愿。



鹰嘴岩

又称企鹅嘴，紧依布达拉峰东南侧，远望似雄鹰长啸，近看似幼鸟候食。

传说妖魔墨尔多拉打开天河，洪水肆虐，百姓悲号。善良的神鹰为解救黎民倒悬之苦，誓将天河裂口堵住，于是口含石头来回往返于大地和天空之间。它的鹰嘴被石头磨破了，铁匠就为它重新打造了一个铁嘴。由于它的努力，天河终于被堵住了，疲惫不堪的神鹰就栖息在长坪沟的沟尾处，而被换下来的鹰嘴就永远地放在了这里。

撵鱼坝

撵鱼坝距双桥沟的盆景滩4公里，海拔3500米左右，属半沼泽地。沼泽地中蜿蜒曲折的栈道深入茂密的沙棘林中，山涧雪水沿大沟冰川悬谷飞流而下，汇入湍急的双桥河，河中生长着大渡河流域特有的鱼类一大渡裸裂尻鱼。

横穿撵鱼坝有条人工栈道可供步行，全长1.8公里。栈道与双桥河依偎并行，时而穿过悠悠草坪，时而蜿蜒于浪漫树林，可看到恢弘的大沟瀑布，也可以领略到草原的丝丝柔情。2003年景区在这里开发了漂流活动。漂流河道全长4公里，贯穿整个景点，是休闲娱乐不错的选择。

四姑娘山周边

沃日官寨城

嘉绒通祖古城（今沃日官寨城）位于四川省小金县沃日乡，地处“人与生物圈”的卧龙自然保护区、“国家重点风景名胜区”四姑娘山风景名胜、夹金山国家森林公园的交汇处，相距三大风景区20公里。通祖古城自西汉开始建立，以石碉为城，从东到西建有大小石碉360座，石碉将通祖古城划分为三横九纵街道，溪水绕街而行，形成了独特的碉水之乡。通祖庙位于城中心，站在西边龙灯碉古战场上远眺，石碉与城中的溪水形成了九宫护身铜镜图。以此推断通祖国深受河图、洛书和吐蕃文化的影响。

嘉绒通祖古城以碉为城，以水为街，突出了嘉民族战争与生活并存的生活习性。通祖古城大小石碉360座，有12角碉10座，9角碉13座，6角碉29座，其余为4角碉。通祖石碉古城中碉与房屋连成一片，九条溪水穿城而过，碉与碉之间石桥相连。益州街、长安街、逻些街为三条横向主街，街绕碉转，浑然一体。石碉与13座经楼相互依存，充分体现了汉唐建筑与嘉绒建筑的完美结合。由于石碉为街，街道纵深幽静，深邃迷茫。

历史记载最早的一座石碉大概在秦汉时期，此碉为圆底四角碉，现在位于通祖古城西边龙灯碉寺院附近。从龙灯碉寺庙往东形成了山与碉城相连的防控系统，寺庙在城中，城中有寺庙。逻些街为通祖古城集市的标志性街道，其位置在通祖古城的中央，按藏族的九宫护身铜镜图设计，用彩色花岗石板铺设成一个呈铜镜形约1000平方米的露天集市广场。由此形成以逻些街为中心，四周店铺客栈民居环绕，石碉沿街逐层外延的莲花格局，古老的集市形同如初。九纵街中洋人街、红军街、嘉绒民居街、宁玛佛教街、本波玄秘街最有特色。在嘉绒街你可以吃到最原始的嘉绒美味、山间野菜、野菌和野果，欣赏嘉绒歌舞，亲自绘制唐卡画。嘉绒通祖古城是藏彝走廊上重要的商贸城市，这里集中了汉、藏、羌、彝、回等民族的商品，是康藏地区主要的出川之关隘。也是红一方面军、四方面军集居的主要城堡，现在已经形成了一条红军街。

晨曦的阳光普照这寂静的嘉绒通祖古碉城，绿树依偎在碉旁边，溪水在城中欢笑的流淌，嘉绒姑娘花枝招展，在晨风中感悟自然的沐浴，显得格外妖娆。穿行在通祖古城石碉中，恬静、悠闲、纯朴扑面而来。通祖古城的石碉给人一种安全、依靠的感觉，成群的石碉让人忘记了战争，石碉文化震撼了城市族烦躁的心灵，让许多人一去不复返。

毕棚沟

毕棚沟原始生态景区位于理县朴头梭罗沟境内，距成都221公里，距县城20公里，景区全长约45公里，宽约4公里，海拔高度为2400—4500米。

沟南连四姑娘山长坪沟，东北紧靠著名的古尔沟灵泉圣水，这里是国内非常知名的徒步旅游圣地。因为可以非常充分的体验四姑娘山的美感及沟内优美的自然风光，因此这条国内外知名的徒步旅游线路每年都会吸引无数的徒步旅游爱好者来穿行，一般完整穿越需3~4天时间，如有此爱好，需要准备充足的衣物、粮食、装备等，并且在当地请一个向导并配上马匹就可实施穿越了。

毕棚沟原始生态景以其优美的自然风光、完美的自然生态景观、优良的生态环境著称。景区内红叶、杜鹃花种类繁多，溪水潺潺，森林原始，瀑布飞挂，冰川奇特。



毕棚沟景色

达维会师桥

达维乡位于夹金山北麓，距小金县城35公里，距四姑娘山20公里。达维老街东侧300米处的河岸上，有一座至今保存完好的小木桥，这就是当年中国工农红军一、四方面军两大主力部队胜利会师的历史见证——达维会师桥。

这座桥是一座片石圆木结构的木桥，长13.6米，宽2.8米，始建于民国初年，呈东北向西南走向。桥面铺有木板，两边是木制桥栏，是该地区对河两岸群众的重要交通要道，也是著名的革命纪念地。

住宿 Sleep

日隆镇现有各类宾馆（饭店）18家，四星级两家，服务设施优越。如果有兴趣的话，也可以感受一下当地的藏族民居，价格较便宜。

嘉绒山庄

特色：典型的藏家民居，干净卫生，有标间和普通间。

地址：四姑娘山日隆镇

费用：淡季40元。旺季220元/天

电话：0837-2791566,13990400337



阳光熠国际青年旅舍

特色：当地较早的青年旅舍，地震中没有受太大损伤，但去前最好电话联系好。

服务项目：住宿、餐饮、登山向导、马匹介绍。

免费服务：阅览室、留言版、行李寄存、24小时热水淋浴。

餐饮服务：餐厅点菜（当地农家菜）、烧烤（烤全羊、烤羊腿、烤羊排、烤兔子、烤鸡）、阳光咖啡吧提供现煮咖啡、红茶、绿茶。

咨询服务：提供旅游交流、聚会等活动、四姑娘山及周边登山和穿越的专业咨询、高山向导介绍、马匹联系。

商店：日常用品、旅游用品等。

地址：阿坝小金县日隆镇（急救中心旁）

费用：标准间（100/间）；2人房（40元/人/天）；3人房（35元/人/天）；4人房（30元/人/天）；6人房（25元/人/天）。

注明：节假日房间价格以适时公布为准

优惠政策：在读学生（28周岁以下）8折（在前台登记时出示学生证）；团队价8折（10人及10人以上）。

注明：

1、所有优惠政策只可选一，不可叠加优惠，请在订房时说明自己享受的优惠政策！

2、节假日除外。

收费服务：电脑使用费（提供ADSL上网）5元/小时，自助洗衣服务5元/次，传真服务1元/张，代订汽车票5元/张。

电话：阿本：0837-2791585，13882496550

其他联系方式：Email:sunnyhostel@yahoo.com.cn



回忆曾经‘寂如流年’ 阳光熠国际青年旅舍

泽让特布山庄

最大特色：去四姑娘，一般都住在日隆，不过顺路可以去周边景区逛逛，沃日乡官寨位于四姑娘和卧龙以及夹金山几个景区的交汇点，可以做为中转站住宿。

酒店类型：民居接待（农家乐）

接待能力：床位20个，用餐人数30人，娱乐室1间；娱乐场地80平方米；会议室1间40平方米；冲水式卫生间12个。

地址：小金县沃日乡官寨村

费用：40—100元

电话：0837-2799161

美食 Eat

目前四姑娘山的旅游配套设施已比往年有很大的改善，除了冬季因运输困难及经营成本原因，您在其它时节都可吃到比较可口的饭菜（以川菜为主，有些宾馆也提供南方菜品）。但在景区深入由于没有相应的餐饮点就只能带路餐，条件较差。若能自备一些可口的熟食及干粮到景区内食用，相信这这也是一个难得的野餐机会。

景区外（日隆镇）可买到盐蛋、火腿肠、牦牛肉，矿泉水，罐头，方便面等食物。另外您也可从所住宾馆餐厅购买一些比较好带的熟食品。总之一句话，目前四姑娘山景区及沿途餐饮条件都比较好，无论您是以团队方式还是自助方式进入景区都很方便。

各宾馆（饭店）都设有相应的餐厅，特色菜以当地野生菌类、脂肉为主，价格不等，日隆镇上也有许多餐厅，大部分以川菜为主。

四姑娘山景区生产沙棘，特产棘汁、沙棘晶和牦牛肉干；还有各类名贵中草药，如虫草、贝母、红景天、雪茶等；4000米以上的区域还生长着众多的雪林芝、高山雪莲花、人参、同时也是羊肚菌、松茸、青冈菌等重要出口菌类的产地。

当地街上有一些小饭店，价格不贵，通常一份肉菜也就10元，饭不收费随便添加。街上也有小杂货店，方便面、饼干还有其他日常细碎物品都能买到。

有机会一定要尝尝当地藏民的牦牛奶、酥油茶，或许你会爱上它的味道。不喜欢也没关系，至少是尝试过了。想开去，生命如此短暂，或许就应该尽量尝试不同的生活方式，让生命的体验变得丰富。

藏族特色食品还有烤全羊、酥油茶、青稞酒、奶制品（奶酪、奶渣、奶皮和酸奶）、牦牛肉、虫草鸭等。

推荐餐厅

简氏火锅

特色菜品：火锅、野生菌类、烤羊。

口福来

特色菜品：天麻童子鸡、手抓羊肉、牛排、嘉绒酸菜面块、野生菌类、牛羊杂汤。

香巴拉饭庄

特色菜品：卤牛肉、野生菌类、野菜系列、烤饼、酥油茶。



丹懋饭庄

特色菜品：粉蒸肉、野生菌类、野菜系列。

豆花饭庄

特色菜品：豆花鱼、豆花系列、野生菌类。

嘉卡绒饭庄

特色菜品：野生菌类、野菜系列、牛羊肉系列。

行程推荐 Tours

四姑娘山登山线路

四姑娘山是我国十座对外开放的登山名山之一。在四姑娘山景区内，海拔在 5000 米以上的山峰有 64 座。丰富的山地资源一年四季均适合开展各种难度的登山活动。在这些山峰中，较为容易攀登的山峰有：大峰（海拔 5025 米），二峰（海拔 5276 米）等，此类山峰一般的登山爱好者均可登顶，身体素质好的 50、60 余岁的老年人也可登顶。难度大的山峰有：三峰（海拔 5355 米），四峰（海拔 6250 米），婆缪山，金刚山等。

- 四姑娘山属高海拔地区，日隆镇海拔约 3200 米，一般人都有不同程度的高山反应，所以不宜剧烈运动，宜少饮酒，多食蔬菜、水果，最好能备常用药品及抗高山反应药物。
- 景区日照强，紫外线强。长时间在户外活动，请戴上太阳帽，涂抹防晒霜，以保护皮肤。
- 景区昼夜温差大，一定要带足保暖防寒衣物，鞋子也最好带两双。
- 爱好摄影、登山的朋友，请带好有关器材，注意户外保暖。
- 景区内骑马时间较长，应挑选合适的马匹及马鞍，注意安全，听从服务人员指导。冬季驾车要带上防滑链条，冰雪路上车速勿快，特别是翻越巴郎山，坡度大，弯道急，常有安全事故发生，请牢记安全第一。
- 四姑娘山适合开展登山及徒步旅游等各种特色旅游，但出行前请作好相应的准备并做好详细的行程规划，否则容易发生意外事故。
- 每年黄金周期间，游人特别多，酒店爆满而且价格奇高，可带帐篷及相应设备前往景区宿营，不但节约费用，而且能体验到四姑娘山特别的风味。
- 四姑娘山三条沟内均没有可住宿及用餐的地方，所有酒店及餐厅均在日隆镇上，所以如想进沟住宿，需要准备相应的帐篷及炊具、干粮等。

目前，景区内对外推广的登山线路有：

大众化线路

双桥沟内：乘车至牛棚子，以此为基地，可攀登附近的阿妣山（海拔 5033 米）。也可以选择攀登双桥沟内的的其他山峰。当天往返，十分方便。但是，双桥沟内有的山峰较为陡峭，建议在选择时慎重，没有专业登山知识及技能、设备的朋友最好不要轻易尝试。

半专业化线路

海子沟线路

D1：从日隆出发，步行或是骑马至老牛园子，再徒步到大槽设基地，休整。
D2：攀登大峰（海拔 5355 米），后返回基地，休整。
D3：返回日隆。

长坪沟线路 1

D1：乘车至喇嘛寺，步行或是骑马到上干海子，设营。
D2—D15：攀登四峰（部分），或是附近的其他山峰。
D16：返回

长坪沟线路 2

D1：乘车至喇嘛寺，步行或是骑马到两河口，设营。
D2—D10：顺两河口而上，攀登婆缪峰（海拔 4800 米）或其他山峰。
D11：返回

长坪沟线路 3

D1：乘车至喇嘛寺，步行或是骑马到土猪子沟或是正沟坝，设营。
D2—D8：攀登羊满台或是骆驼峰。
D9：返回

专业化线路

海子沟

D1：步行或骑马至老牛园子，再徒步到毛狗洞，设营。
D2—D10：攀登二峰（海拔 5454 米）和附近其他山峰。
D11：返回。

长坪沟线路 1

D1：乘车至喇嘛寺，步行或骑马到上干海子，设营。
D2—D15：攀登三峰和附近其他山峰。
D16：返回。

长坪沟线路 2

D1：乘车至喇嘛寺，步行或骑马到木骡子，设营。
D2—D15：攀登四峰和附近其他山峰。
D16：返回。

- 以上登山线路中的时间安排有一定的灵活性，故使用的一定的时间段为记。在现实的登山活动中，具体的时间安排由当时的天气情况，所攀登的山峰，登山的线路选择来决定，而非是固定的时间安排。
- 四姑娘山是我国十座对外开放的登山名山之一。适合开展登山及徒步旅游等各种特色旅游，但出行前请作好相应的准备并做好详细的行程规划，否则容易发生意外事故。
- 特别是春天的四姑娘山，虽然雪已开始消融，但仍然是雪的世界，所以路况比较复杂，蚂蜂窝建议随旅行团前往，自驾车者须成群结队。



侠客 美丽的大海子



攀登二峰详细行程

D1: 成都——日隆

早 07:30 成都茶店子车站集合出发，乘大巴经国家级风景区都江堰，沿岷江而上，沿途欣赏岷江自然风光和河谷风光，于中午时抵达国宝大熊猫基地——卧龙。午餐后沿卧龙峡谷而上。翻越海拔 4532 米的巴朗山，观巴朗山的草甸，领略巴朗山的雄奇自然风光，天气好还可在猫鼻梁欣赏四姑娘山全景。宿日隆。

D2: 日隆——二峰大本营

早餐后沿小路轻装进入海子沟，装备马帮托运，沿途经过锅庄坪、打尖包（因路程较长，建议体力较差者保存体力冲顶，可骑马到 BC，马匹费在 120 元左右，由马匹公司统一管理）。6~8 小时后可抵达二峰大本营（BC，海拔 4200），扎营。

D3: 二峰大本营——登顶——二峰大本营——日隆

凌晨 5 点起床，05:30 出发冲顶，根据队员状态确定冲顶人员名单，状态好 4 个小时左右可以到达顶峰。若 12 点前不能登顶者必须下撤，约需 3 个小时到达营地，下撤到营地后休整，随后返回日隆。

D4: 日隆——成都

早餐后按原路返回成都，中午在卧龙午餐，返回成都的时间大约在下午 3 点左右。

虽是初级登山爱好者攀登的山峰，但这并不意味着可以轻视她的难度，更需要时刻注意安全。沿途有三处路线从保险起见应根据不同的天气、路面情况、队员水平考虑架设路绳，这三段路线是：

- 山脊垭口下 100 米路段。这是一个顺右侧山体走的一个转向 90 度的大斜坡，硬雪或结冰的话很容易滑动，岩石松动的季节有滚石击中队员的可能；
- 垭口上 50—100 米路段。是整块整块的岩面交错的地带，很光滑，直接攀上太费力不可取，由于雪大看不出好的路线，只有绕着岩面走，在跨越岩面时有部分路段是贴着山脊走，最近的离悬崖仅一米，而且脚下如果结冰或者是硬雪时很容易滑下山脊，比较危险；
- 冲顶路段。上去时感觉不是很危险，因为下面有队员，被摔下来可能性不大，下来时由于雪已被踩过被压在岩石上，脚下很滑，容易滑下山脊，所以最好打 80 米路绳，但要求基本不要借力，只起保护作用，因为路绳绷紧很容易拉掉岩石，下撤还是应紧跟着走。所以在结冰、薄雪，大风时应特别注意安全。垭口和顶峰休息停留的时候，一定要注意安全，垭口那地方很窄，就 3 米左右长，1 米左右宽。顶峰也就 2—3 个平方。这都是摔下去连人都看不到的地方。另外这里较长时间休息时要穿上羽绒服。

登山注意事项

- 所有登山者必须持登山许可证方可参加登山活动。没有登山许可证的，需到户外活动中心办理登山手续并交纳费用（个人：100 元/人；团队（5—10 人）：500 元/团，10 人以上，在此基础上每增一人，加收 50 元/人；外宾：\$30/人；\$700/团），无证登山将处 5—10 倍的罚款。

- 所有的登山者均需交纳资源管理费，费用为 12 元/人/天（进山前交 100 元/人的垃圾处理押金，返回时经检查后退还）。
- 四姑娘山户外活动中心登山装备器材租赁价格如下：帐篷：30—80 元/顶/天（单人租赁为 50 元/顶/天）、睡袋：30—60 元/个、睡垫：20 元/个、炉具：50 元/套、一次性液化罐：35 元/个。

懒懒 关于装备 我就登山鞋、雪套、冲锋裤、抓绒衣、帽子、太阳镜（借别人用了还）、单杖、羽绒服（包里背着，下山时用上了）、冰爪（花草大师远航的，让我带着却没用上）、手套、雨衣（未用，冲锋衣也精简在营地了）、相机。黑巧克力（上山时吃了一小块）、维生素糖（上山时吃了两颗）、核桃蛋糕（登顶后太饿，吃了两小口，吃到第二口就知道中招了，赶紧下撤……可还是中招了……山顶的风太厉害了）、水（550ML 农夫山泉+330ML 橙汁，带多了，从 6:30 出发到晚上回日隆就只上山途中喝了不到 200ML 橙汁，下山喝口水都吐）、散立痛（一片，吃了又吐了）。营地保暖还是很重要的，所以楼长推荐的 SHEHE 鹅绒睡袋感觉非常超值。

七日游

D1: 成都——康定

成都出发经成雅高速公路抵达雨城雅安，沿秀美青衣江直至巍巍二郎山，穿越国内最长的公路隧道二郎山隧道，历阴阳两重天后到达大渡河谷，经泸定铁索桥，抵达月亮弯弯的康定城，游木格措或跑马山。木格措每到夏季就变成了杜鹃花的海洋，是一个摄影的好去处。宿康定。

D2: 康定——稻城

欣赏景色如画的小桥、流水、人家、藏式民居风光，感受浓郁高原藏家风情。先后翻越高尔寺山，经雅江县城、剪子弯山、卡子拉山，抵世界高城理塘，游览甘孜州最大的黄教寺庙——长青春科尔寺，观草原风光，经无量河，翻越传说中龟兔赛跑——兔子山，经青藏高原最大的古冰川遗迹——苍凉粗犷壮美的海子山自然保护区，抵达稻城。宿稻城阳光宾馆（一出阳光宾馆的门就是稻城杨树林，便于第二天早起摄影晨晖中的稻城万亩杨树林）。

D3: 稻城——香格里拉

游览苯波寺和著杰寺，在稻城吃过午餐后前往茹布查卡温泉的源头探源，下午朝拜贡嘎郎吉岭寺，沿途摄影赤土河谷风光，抵达香格里拉。宿香格里拉。摄影提示：早起欣赏晨晖中的稻城，稻城周围有您意想不到的美景，涓涓的小溪、零星点缀在小溪旁的河滩、以及郁郁葱葱的高原灌木丛，世外桃源般藏式村寨，神秘的藏传佛教寺庙，万亩杨树林公园，都是摄影的绝好题材。

D4: 香格里拉——亚丁

早起观壮丽的日照金山，朝拜神山古寺——贡嘎冲古，转千年嘛呢堆，拜卓玛拉错神湖观前世来生，朝觐仙乃日神山，远眺夏诺多吉神山，央迈勇神山，观赏野生动植物、高山花卉、雪山、森林、冰川、湖泊、河流，体验人与自然和谐相处的天然妙趣。宿亚丁。摄影提示：如果天气较好，可拍摄到壮丽的日照金山。

D5: 亚丁——新都桥

经亚丁、稻城，后经过雅江县，翻越高尔寺山抵达新都桥。宿新都桥。

摄影提示：新都桥被称为“光与影的世界”、“摄影家的天堂”。神奇的光线、无垠的草原、弯弯的小溪、金黄的柏杨……川西的平原风光美丽地绽放。

D6：新都桥——四姑娘山

早餐后乘车前往四姑娘山，沿途可朝拜小“大昭寺”——塔公寺，眺望美丽的塔公大草原，远观丹巴藏族甲民居和梭坡碉楼。宿四姑娘山。
摄影提示：新都桥最美的风光在新都桥到塔公草原的路上，早上是最佳拍摄时间。

D7：四姑娘山——成都

游览四姑娘山最美丽的沟双桥沟。下午经夹金山、卧龙大熊猫国家级自然保护区返回成都。摄影提示：早起可沿公路步行（约半小时）到猫鼻梁处欣赏四姑娘山日出和四姑娘山全景。

外部交通 Getting there

长途汽车

成都茶店子客运中心

每天仅06:30几辆班车同时发小金县，经雅安、芦山、宝兴，直达维镇下车，搭车或包车去日隆镇。路上需一整个白天时间，约7个小时。

如果找当地人包车，走都江堰--映秀--卧龙--巴郎山--日隆镇，150元一个座位（行李占座位就要算钱），4小时左右即可达到。

电话：028-87506610

内部交通 Getting around

绿色环保观光车

（因道路问题此观光车仅能在双桥沟内游览）

为了保护沟内环境这种观光巴士用天然气作燃料，几乎无污染。旅客购票（观光车票目前为60元/人）乘车进沟后，可在任何地点下车或上车，汽车招手即停，十分便利。

骑马

在四姑娘山的长坪沟、海子沟您都可以亲身体验骑马的乐趣，当然如果您没有骑马的经验建议最好还的由马夫给您牵马。海子沟马匹服务公司电话：0837-2791575。

从日隆骑马沿长坪沟北上约20公里即可抵达四姑娘山脚下。攀登I、II、III姑娘山东坡，可在日隆海子沟东北上行。如攀登四姑娘山的东坡，则需跨过或绕过陡峻的山脊。

徒步

要想细细品味四姑娘山秀丽、宏伟的自然风光，徒步旅游是最好的方式。但您除了要有吃苦的打算外，您还需要有充分的时间及相应的装备。

旅行路上 Travel on the road

推荐音乐《凭着爱》

阳光四射，当你站在立有四姑娘山标志的岩石下，遥远又近在咫尺的四姑娘山扑面而来，展开的是一幅幅流动清晰的画卷。

远远望去，在阳光、雾雪的氤氲中屹立着四座高低不同的山峰，婉然四位举目远望的姑娘。尤其是那飘扬于额前的头巾，似在风中诉说着四姑娘的凄美故事。

就像陈百强一样，他的歌声总是饱含感情，像透明的紫水晶，散发着迷人的光芒，把无数听歌人带进了凄凉优美的世界。

推荐书籍《行走阿坝》

成都，梦开始的地方；理县，一个明净亮媚的梦；小金，姑娘与苹果的产地；马尔康，州府祥和之地；阿坝，心灵之尘，安居之士；红原，鲜花盛开现牛羊；若尔盖，让你见识最北端的繁盛之美……阿坝的山山水水，阿坝的一切，风光秀丽，自然风光与中华民族悠久的现代文明相融合，让她蒙上了一层神秘色彩。

本书为“大九寨深度旅游系列”之一，跋山涉水，路过诗意，体验神秘，引领你行走阿坝。

阿坝的山山水水，阿坝的一切，一生都郁于其中的行游，也无法探出个明白。8万多平方公里的土地上，海拔由东南往西北可以从820米至6250米，530条河流、540个湖泊、2980座山峦。列入《世界自然遗产名录》的神奇世界：九寨沟。列入国家级风景名胜区的“人间瑶池”黄龙寺、小金四姑娘山。被列为国际生物保护区的中国最大的大熊猫天然保护基地卧龙自然保护区。总结性资料显示：境内共有3个世界级风景区，3个省级风景区，4个省级自然保护区；101个一级景点，38个二级景点，19个三级景点。每位行游者可以从5种主题旅行中进行综合融会贯通：红色长征之旅、藏文化之旅、羌文化之旅、历史文化之旅、藏传佛教文化之旅。



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglv/>

