

# 四姑娘山：蜀山皇后



## 四姑娘山：蜀山皇后

四川，川西北，四姑娘山，长坪沟，海子沟，双桥沟，徒步，登山

封面	1
一、在四姑娘山最棒的体验	4
1、徒步在秘境般的横断山脉边缘	4
2、这里的花花草草不一般	5
3、探访嘉绒藏族逋祖古城	10
4、苦不苦，想想红军两万五	13
二、四姑娘山概况	16
1、四姑娘山旅游地图	16
2、地理	18
3、登山概况	18
4、穿越概况	22
5、最佳旅行时间	22
6、门票	23
三、户外知识及装备	24
四、我的旅行计划：成都——日隆镇	27
五、找个落脚地儿——日隆镇住宿	32
六、填饱肚子——日隆餐饮	35
七、我的旅行计划：穿越唐柏古道	36
1、长坪沟	39
2、喇嘛寺	40
3、枯树滩	42
4、木骡子	43

## 四姑娘山：蜀山皇后

5、毕棚沟 .....	43
八、我的旅行计划：大峰&二峰登山路线 .....	46
1、大峰登山网友行程实例 .....	46
2、二峰登山网友行程实例 .....	48
九、全景四姑娘——其他景点介绍 .....	50
1、双沟桥 .....	50
2、海子沟 .....	56
十、旅行小贴士 .....	59
1、景区交通 .....	59
2、购物 .....	60
3、夜生活 .....	61
热门旅游攻略推荐 .....	62
封底 .....	63

# 四姑娘山：蜀山皇后

## 一、在四姑娘山最棒的体验

### 1、徒步在秘境般的横断山脉边缘



(图片由网友 [森海之天](#) 提供)

地处横断山脉东部边缘的川西北，无疑是片神秘的土地。四姑娘山就是隐匿在这片秘境中的四朵姐妹花。在曾经人迹罕至的天地中出落得明丽动人。有人说四姑娘山是日本人发现的，离这里不远的黑水达古冰川也是日本人发现的。我不同意这个说法。山在那，冰川在那，天地在那，他们兀自屹立着，并没等待着被谁发现，而是某一天忽然被叨扰了一下。随着日本人的

# 四姑娘山：蜀山皇后

惊奇和发现的口气，这里声名鹊起，却难料祸福。只希望这片秘境般的天地能一如既往地坚强下去。比起蝼蚁般企图登上雪峰和穿越过峡谷的人们，天地山川才是永恒的。

如果你来了，请带着一颗敬畏之心。这样，你才能擦亮眼睛去欣赏四姑娘的春夏花海、金秋彩林和冬日胜雪。

徒步是在四姑娘山最棒的体验之一，因为只有你付出了艰辛的努力之后，雪山、大河、花海、彩林就会慷慨回馈给你终生难忘的回忆。既有壮丽的美景，也有你在这其中。除了徒步之外，这里还是登山、穿越和露营的天堂。

## 2、这里的花花草草不一般



(图片由网友 生活力人生 提供)

四姑娘山应该说是动植物资源都很丰富。大熊猫、小熊猫、金丝猴、白唇鹿、毛冠鹿、雪豹、苏门羚、金猫、扭角羚、林麝，以及红腹角雉、血雉都藏身在深山之中。卧龙大熊

## 四姑娘山：蜀山皇后

猫自然保护区就坐落在四姑娘山东坡。但是动物虽多，但是亲眼所见的机会相对仍然渺茫。随着人类大肆进入这片高山深谷，那些传说中迷梦般的精灵们更是遁逃得无影无踪。相比之下，这里的花花草草更容易亲近。

四姑娘山地区的植物主要是喜马拉雅——横断山系的物种。在高海拔的环境下，形成了植被垂直分布的独特特征：海拔2700米到3200米，是高山峡谷型植物；海拔3200米以上是高原型物种。

在这里的群山和深谷之中，分布着四十多种古老珍稀的特色植物，四百多种野生花卉，药材资源也很丰富。如果武侠小说里的药王谷真的存在，我相信这里就是其中之一。

虫草：

名贵中药材，能保肺补肾，秘精益气；治虚癆咳嗽，咯血多汗，阳痿遗精，腰膝疼痛等症。四姑娘山景区的虫草采挖时节在4 - 5月份，日隆镇上售价为5元/根左右。



(图片由网友 [金洋真山姐](#) 提供)

贝母：贝母是润肺消炎、镇咳化痰的名贵药材。贝母的采挖季节在每年的6月中旬。购买贝母时，以颗粒小而饱满、色白、嘴尖、屁股圆者为上品，尤以豌豆大小的为佳，俗称“珍珠贝”。

## 四姑娘山：蜀山皇后

雪莲花：

雪莲花为菊科植物，高不盈尺，全身灰白，药用价值很高，能壮肾阳、调经血、强筋骨、祛风，更兼清热解毒，血气双补，是治疗热病以及妇科杂病的良药。



(图片由网友 [生活力人生](#) 提供)

人参果：

人参果块茎呈紫红色，圆形，葫豆大小。成熟于秋季，8、9月份是其采摘的时节。人参果含有大量的淀粉和维生素，味略甘甜，具有丰富的营养价值。当地居民将人参果煮熟后舀进碗里，淋上酥油汁，伴上白糖食用，称为“人参果饭”一般用于招待尊贵的宾客。

羌活：

能解表散寒，祛湿止痛，善治脊、项、头、背的上半身疼痛，日隆镇上售价比较便宜，干羌活每公斤价格在16元左右。

木香：

能行气止痛，疏肝理气，治疗脾胃气滞所致的食欲不振，食积不化。以根条均匀、质坚买、香气

## 四姑娘山：蜀山皇后

浓郁为佳。在每年的9、10月份采挖。日隆镇售价在10元公斤左右。

**红景天：**

具有消肺止咳、止血散瘀的功效。在日隆镇及双桥沟内都有出售，价格便宜，晾干的红景天在60 - 80元/公斤左右。另外，四姑娘山还出产当归、防风、独活、知母、伸筋草、党参、土茯苓、天麻等各种中药材几十种。



(图片由网友 [金漆之天玉](#) 提供)

来到日隆镇如果不知道吃什么，那么多吃些菌类准没错，不过大快朵颐之前，请注意自己是否对这些美味过敏哦。

四姑娘山盛产的名贵野生菌类中，比较名贵的有松茸、羊肚菌、牛肝菌、猴头菌等。其他还有鹅蛋菌、青冈菌、老婆菌等。

**松茸：**

学名松口菌，名贵食用菌。7 - 9月出产。营养丰富，含有蛋白质、氨基酸、多种维生素、碳水化合物和矿物质等有效成分。据有关资料显示，松茸还含有丰富的蘑菇多糖，有抗癌效用，深受日本人喜爱。



## 四姑娘山：蜀山皇后

### 羊肚菌：

著名的野生食用菌。因其外形似羊的肚子而得名。营养丰富、味道鲜美。是“十分好的蛋白质来源”并有“素中荤”的美称，还是主治消化不良、痰多气短的良好中药。其营养成分可与牛乳、肉和鱼粉相当。分布于全景区林带。

### 牛肝菌：

牛肝菌分白、黄、黑三种。食用方法相同，味道亦近似。5 - 10月出产。菌体肥大，肉质细嫩，含蛋白质高，在西欧各国被推为著名的营养食品，是菌类中换汇率较高的畅销商品。分布于松栎混交林中，或砍伐不久的林缘地带。

### 猴头菌：

是鲜美无比的山珍，菌肉脆嫩、香醇、可口，有“素中荤”之称，是一种珍贵的食用菌，八九月出产，因似乖巧机灵的金丝猴而得名。营养丰富，含有多肽及多醣类，以及人体需要的多种维生素，分布于全景区林带。

### 鹅蛋菌：

著名食用菌。据记载，罗马帝国恺撒大帝最喜食此菌，故有恺撒蘑菇之称。此菌是树木的外生菌根菌，与云杉、冷杉、山毛榉、栎等树木形成菌根。夏秋季在林中地上散生或单生。在景区广有分布。

除了不凡的花花草草，低调地说，这里还有宝石矿产呢。

### 绿柱石：

六方柱体或扁六方柱体，有白色、极浅绿色、淡蓝色等。具有极高的观赏收藏价值。产地：双桥沟老草沟尾、鹿尔冲塘

## 四姑娘山：蜀山皇后



天河石：直径2 - 15厘米，呈淡绿色、浅绿色、白色。产地：双桥沟红杉林

### 3、探访嘉绒藏族逋祖古城

## 四姑娘山：蜀山皇后



(图片由网友 金洋 提供)

印象中，地处横断山脉东北边缘的川西北和中原很远，和异域很近。实际上，在今天的松潘你还能看到“大唐边关”的城楼，明白地告诉你，在那个时代，出了这座城，你就到了关外。这里是唐代的边关，在今天也是少数民族聚居的地方，桃坪羌寨就在四姑娘山的东面不远处，而四姑娘山附近，其实际上是嘉绒藏族的主要聚居区。

四姑娘山位于阿坝藏族羌族自治州，这里聚居的嘉绒藏族是藏族的一个分支，明朝时，大渡河、岷江上游和邛崃山脉地区分封土司属地。嘉绒藏族直至今日还信奉历史悠久的苯教。有藏文史籍称“没有王前，先有苯教，没有王法之前，先有苯教之法”。苯教崇拜的对象是世间一切万物，如天、地、日、月、土、石、山、水、星辰、雷电、草木，飞禽、走兽等等。总之神灵无处不在，无处不在。

在我看来，这种无处不神的宗教特性和他们生活的天地环境很有关系。圣洁的雪山，绝美的草木世界，每一样东西都像神一样遥不可及，却又滋养着这篇土地。人对美的东西总是心存敬畏，亘古不变。

来四姑娘山，一定要拜访一下嘉绒藏族的遗留：逋祖古城。今天的人们叫它沃日官寨城。位于四川省小金县沃日乡，地处卧龙自然保护区、四姑娘山风景名胜区、夹金山国家森林公园的交汇处，相距三大风景区20公里。

## 四姑娘山：蜀山皇后

石碉是嘉绒民族的象征。嘉绒先民早期为了防范野兽、外族的侵犯，创立了石碉作为居住生活的房屋，这是这个民族独特而智慧的特性。《后汉书·西南夷传》记载冉人“皆依山居止，累石为室，高者至十余丈，为邛笼”，说明通祖古城的石碉在新石器时期就已经出现。

但是更可靠的考证是，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。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。由此可以推断，当年的通祖国深受河图、洛书和吐蕃文化的影响。

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。邛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。由此形成以邛些街为中心，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。



(图片由网友 [金莲蓉小姐](#) 提供)

看点：当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

## 四姑娘山：蜀山皇后

，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。穿行在逋祖古城石碛中，恬静、悠闲、纯朴扑面而来。嘉绒女孩儿的装扮既有藏族特色，又与西藏拉萨附近的藏族不同，嘉绒女孩儿显得更妩媚，用色更大胆。

### 4、苦不苦，想想红军两万五

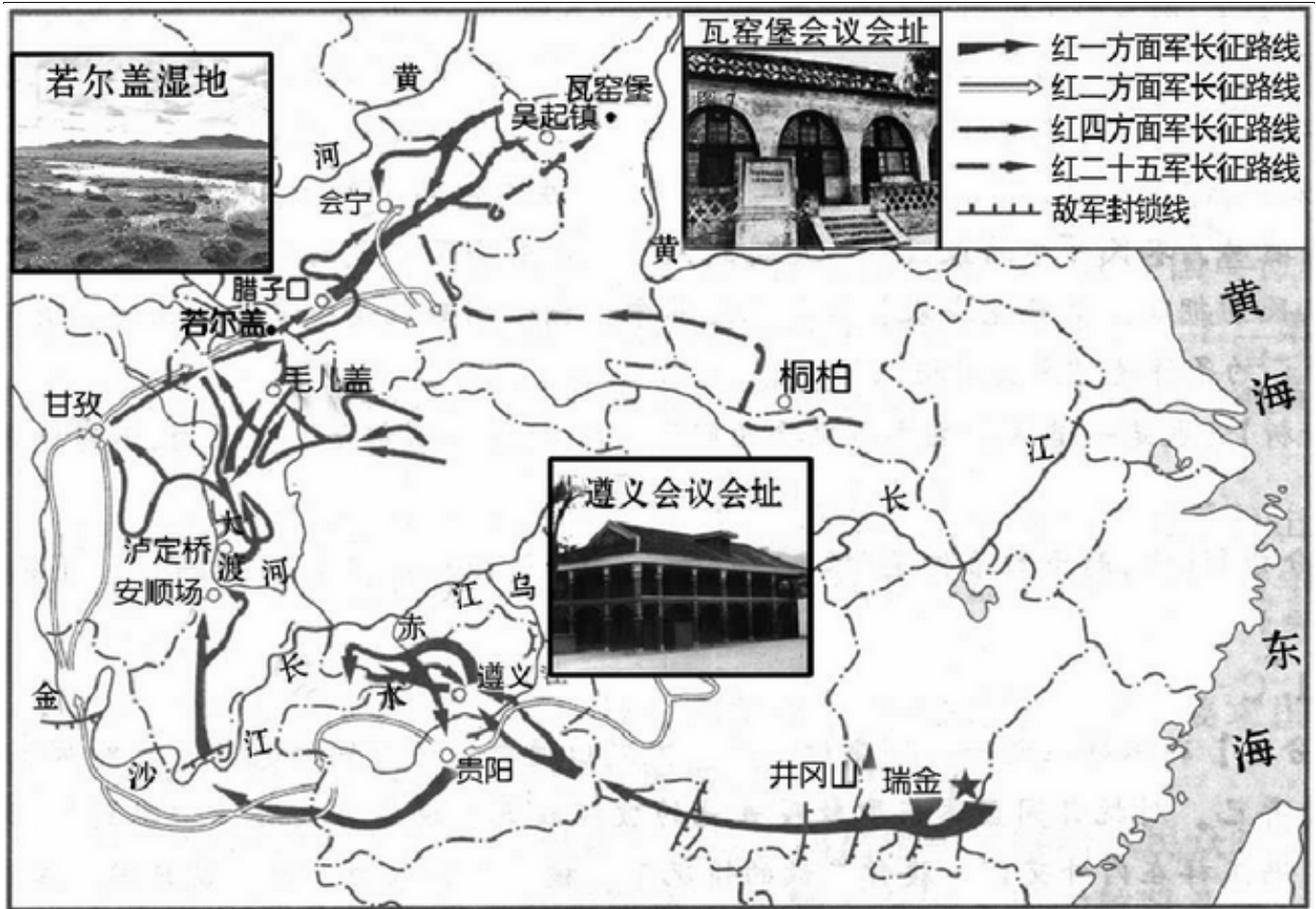


红军不怕远征难，万水千山只等闲。五岭逶迤腾细浪，乌蒙磅礴走泥丸。  
金沙水拍云崖暖，大渡桥横铁索寒。更喜岷山千里雪，三军过后尽开颜。

川西北一带流传着很多关于长征的故事和传说。从下面的地图上就可以看出，当年红军各路人马在川西北一带智勇双全的光辉事迹数不胜数。周围的黑水达古、松潘附近的雪山，被写进一代人课本的记忆“飞夺泸定桥”（虽然被证实这段史实有编造的迹象），都可以证明，这片曾经偏安一隅的世外桃源，在上个世纪也没能避过风雨。它在劫难中重生。

后来我们发现，追随着红军长征的足迹，当年必然是风雨飘摇，然而今天看来，又都是风景异常美丽，自然条件相对恶劣而人迹罕至的地方。追随着前辈两万五千里长征的脚步，今天我们不妨忆苦思甜，两万五千里徒步未尝不可。

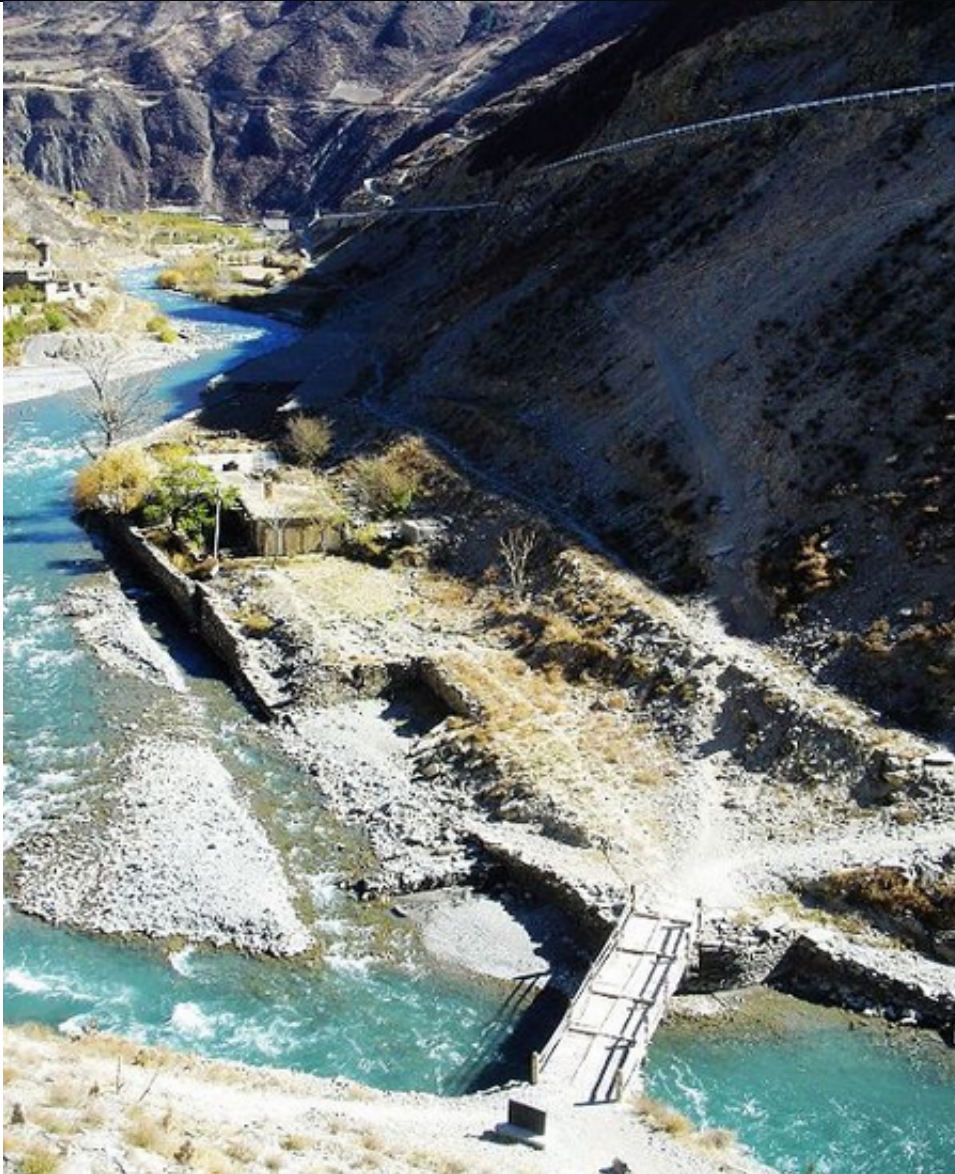
# 四姑娘山：蜀山皇后



前面提到的沃日官寨，在当年也是红一方面军、四方面军集居的主要城堡，现在已经形成了一条红军街。除了官寨，还有著名的达维会师桥。

达维会师桥就在小金县达维乡政府以东300米处，东南至西北走向横卧在沃日河上，建于民国。桥全长13.80米，宽2.80米，伸臂式结构。1935年6月12日，红四方面军第九军第二十五师第七十四团与中央红军红一军团第二师第四团在达维桥上胜利会师。

# 四姑娘山：蜀山皇后



(图片由网友 [袁泽新小姐](#) 提供)

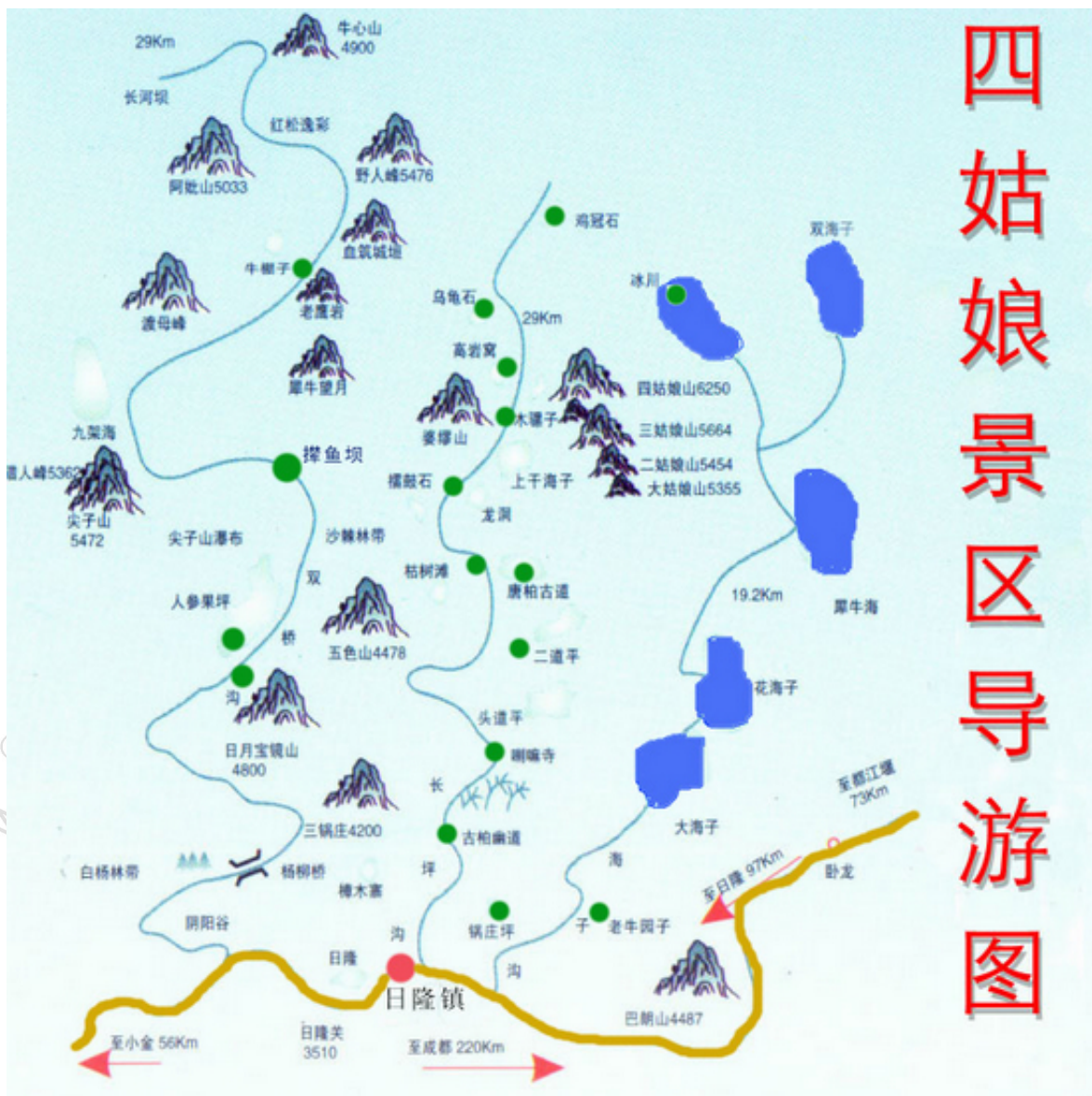
©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

# 四姑娘山：蜀山皇后

## 二、四姑娘山概况

### 1、四姑娘山旅游地图





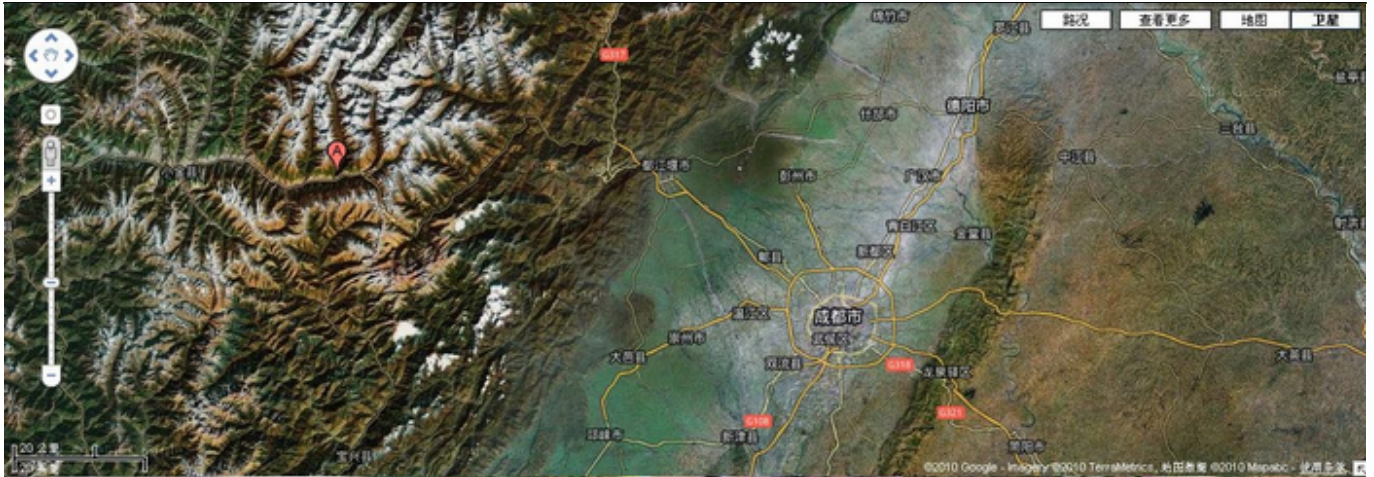
# 四姑娘山：蜀山皇后

如图所示：

地图上三条南北走向的路线由左至右分别是四姑娘景区的三条沟：双桥沟、长坪沟和海子沟



# 四姑娘山：蜀山皇后



A表示四姑娘山景区，往西是小金县城。成都在它东面。虽然距离只有200多公里。却因为山势曲折，路况极差而难以到达。实际上这也正是一些山友所庆幸的，四姑娘因此得以在某种程度上保持了它们的超尘脱俗和纯洁。

## 2、地理

四姑娘山由海拔6250米，5664米，5454米，5355米的四座毗连的山峰组成，坐落在横断山脉的东北部，小金县和汉川县的交界处。其实在四座山峰中，主峰是幺妹峰，也就是四个姑娘中的“四姑娘”，海拔6250米，是邛崃山的最高峰，山峰主要由石灰岩构成，由于大自然常年的风化剥蚀，山体十分陡峻，刃脊上多悬崖峭壁。这位四姑娘的南坡飞挂着数条冰川，冰川舌直指山脚。而风景区就分布于山的南侧沃日河北岸的几条支流中，主要有双桥沟、长坪沟、海子沟。各沟从北向南纵深十余公里到数十公里，穿行于高山峡谷之中。

四姑娘山的地表主要为中生代和古生代的砂岩、板岩、大理石、石灰岩与结晶灰岩组成。四姑娘山的特别之处就在于，它地处川西高原向东急速过渡到成都平原的交接带，自中生代以来，以三迭纪的印支运动为主，经历了多次构造变动。区内褶皱强烈，山体抢升，地层变质，老断裂复活，河流下切。这一切内外力的作用，造成了四姑娘山岭谷高差悬殊的复杂地形特征。

四姑娘山的东面有奔腾急泻的岷江纵贯而过，西有“天险”之称的大渡河。山谷地带气候温和、雨量充沛，山花遍野、溪流清澈；山腰冰川环绕；山顶地势险峻，白雪皑皑。

# 四姑娘山：蜀山皇后

## 3、登山概况



(图片由网友 [童话之天蓝](#) 提供)

四姑娘山因四座雪峰远观神似四位仙女而得名，主峰幺峰海拔最高，为海拔6250米，大峰是其卫峰之一，与主峰、二峰、三峰相比，大峰最为平坦，海拔也最低，是四座雪峰中相对最易攀登的一座，曾有年届七十的美国老人攀上此峰。

1、幺妹峰：海拔6250米的幺妹峰不算高，但她拥有梦幻般的顶级攀登路线，吸引着全世界的登山爱好者。攀登该山的全部都是世界顶尖高手。

2、三峰：海拔5355米，三峰确切地说只能算是四姑娘山幺峰的卫峰，攀登需要专业登山装备，时间4天左右。

3、二峰：海拔5276米，相对适合业余登山爱好者。普通高山装备既可。时间3天。

4、大峰：由日隆镇海子沟口至大峰峰顶，全程大至为18公里山路，海拔由3200米上升到5025米，上升绝对高度为1800米以上，沿途水源补给充足，无手机电讯号，整条路线没有险要地段。登顶的行程有多种，对于初次攀登者来说，以3天时间最适宜，建营的选择也有多个，以1号营地（HB4500M，离峰顶500余米，场地平整、水源充足）最为适宜；一般气候下：大峰12月至6月有7个月的积雪期，夏秋间的7至11月没有积雪，由于大峰与大部分雪山比较其雪线较短，海拔相对较低，体能要求仅标准级（前提是身体状况正常，无高原反应），对冰雪技术的要求也不高，所以成为登山爱好者攀登初级雪山的入门级绝好场所。

除了四位姑娘，景区里其他山峰也很美，可远眺之，不能错过：

1、骆驼峰：骆驼峰位于四姑娘山地区长坪沟内，海拔5484米，位于四姑娘山幺妹峰及羊满台峰西

## 四姑娘山：蜀山皇后

面几公里处。对比四姑娘山的大峰、二峰，骆驼峰是真正意义上的雪山，终年积雪不化，而且有永久性冰川。攀登过程中地形较为复杂，滚石、陡坡、刃脊、冰川、雪坡等样样皆备。



(图片由网友 [姜浩力人生](#) 提供)

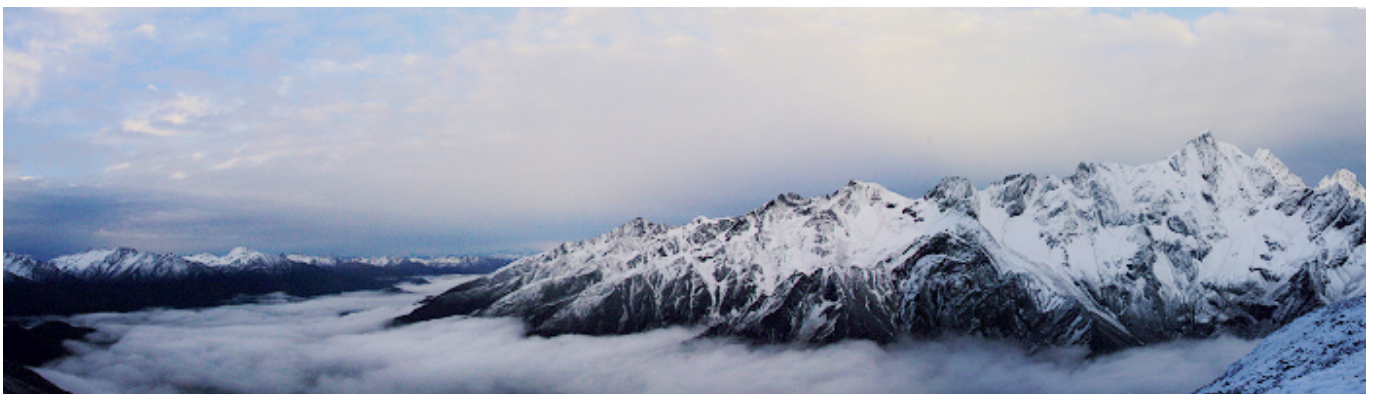
2、倒沟山(Mt.Daogou)：海拔5465米，由两座相对的峰组成，东峰5465米略高于西峰5422米，山体为刀刃状，难于攀登，未登峰；

## 四姑娘山：蜀山皇后



(图片由网友 [生活力人生](#) 提供)

- 3、婆缪神山 (Poniu、Pomiu、Celestial Peak、尖子山)：海拔5413米，已有多人攀登记录；
- 4、猎人山 (Lieren Peak、Mt.Hunter)：海拔5360米；



(图片由网友 [逍遥之天空](#) 提供)

- 5、五色山 (Mt.Wuse、Five colors)：海拔5500米；
- 6、老鹰山 (Laoying Cliff、Mt.Eagle)：海拔5428米；

## 四姑娘山：蜀山皇后

7、牛心山 (Mt.Niuxin、Mt.Ox's Heart)：海拔4942米；

8、羊满台 (Mt.Fattening Sheep

Plateau、Yangmantai)：海拔5666米、金字塔形的山峰，1990年南壁首登；

9、色登尔布 (Seerdengpu)：海拔5182米，山体为刀刃状，难于攀登，未登峰。

### 4、穿越概况

小金四面均被大雪山包围，在没有修建“官路”的明清甚至更早时期，这里与外界的沟通得益于一 条古道，它由四姑娘山景区内的长坪沟一直向东北延伸，穿过海拔4668米的垭口，连通了与小 金县东北部相邻的理县毕棚沟，成为运输盐巴、茶叶、衣物的血脉之道，这就是后人所称的“唐 柏古道”。 时日如梭，巴朗贯通，古道废弃，直至80年代初期，江苏一山友从资料中获得这一信 息后，雇佣了数名当地向导和十余匹马，在雪中穿行14天，终于走通此路线，使它重新面世并逐 渐成为中国境内经典的穿越路线之一。

### 5、最佳旅行时间

高原特有的蓝得让你不敢相信的天空，纯净得让你不知道该怎么去呼吸的纯净空气，皑皑白雪， 奇峰异树、飞瀑流泉、草甸溪流，这些奇异景观竟然可以一日尽数览遍。其中最容易进入的双桥 沟峡谷时宽时窄，斜坡上覆以广阔的草坪，溪流蜿蜒其间，两岸沙棘树丛生宛似一条绿色长龙绵 延长达数公里。而每当金秋，树叶转红，又是一番景色。

四姑娘山景区地处中亚热带季风气候向大陆性高原气候过渡地区，由于高原地形，气候冬寒夏凉 ，常年干燥，雨量稀少，年降水量1100-1600毫升，降水主要集中在雨季（5月），山地自然垂直 带谱很有代表性。且气温变化剧烈，四季不甚明显，日温差较大，有时达20C以上。年蒸发量1500 毫米，无霜期220天，年平均气温12.2 °C，全年光照2214小时。

这里是典型的高原气候，早晚凉，中午热，蓝天白云，晚上星光灿烂，空气新鲜，但由于海拔高 ，部份人会有程度不同的高山反应。

1、7-8月份，满山繁花似锦，你可以一尝漫步花海的心愿，还能体验一个雪山草地的清凉世界。

## 四姑娘山：蜀山皇后

2、10-11月底：秋色无边，一年中最绚烂的季节，来到这个尤为绚烂的地方，很有可能拍出令世人惊艳的照片。更重要的是，不必去米亚罗看红叶，在四姑娘的雪山之巅，你可以把这些如梦似幻一网打尽。

### 6、门票

旺季门票价格	淡季门票价格：
双桥沟：80元/人	双桥沟：50元/人
长坪沟：70元/人	长坪沟：50元/人
海子沟：60元/人	海子沟：40元/人

观光车票：双桥沟70元、长坪沟20元

淡旺季时间为：淡季——每年12月1日至次年3月30日止

旺季——每年4月1日至11月30日止

对有些人来说，比较恼人的是长坪沟和双桥沟基本上不可避免要坐一段观光车，票价分别是20和80；另外还会收取匪夷所思耐人寻味发人深省的环境保护费和植被恢复费每人62元。

# 四姑娘山：蜀山皇后

## 三、户外知识及装备



### 1、装备

#### 个人装备

登山包、背包防雨罩

登山鞋，（防水）

冲锋衣，冲锋裤（防水），一次性雨衣

抓绒衣

保暖排汗内衣，最好是心逸或杜邦内衣

手套、鞋垫、袜子多双

防潮垫

头灯、备用电池

登山杖、雪套，冰抓

防紫外线雪镜、遮阳帽

防晒霜

个人餐具及特殊用品

大量塑料袋（作防水等用途）

#### 公共装备



# 四姑娘山：蜀山皇后

帐篷 地席

炉具、燃料

对讲机

冰镐

套锅

火种，指北针，小刀

药品

内用药：红景天，玛叮琳，板蓝根（每天都喝），日夜百服宁（防治感冒），芬必得（感觉治头痛比百服宁强），诺氟沙星（抗菌消炎），泻立停，施尔康（补充维生素和微量元素），西洋参含片

外用药

：急救包（各种外伤处理纱布、脱脂棉、胶布、绷带及创可贴等），云南白药喷剂，云南白药

旅人提示：

在日隆镇可以购买到日常生活用品和普通食物，商品供应较为充足。其他装备最好在成都或者所在城市准备好。

## 2、生存法则：

一定要把安全放在首要位置

雪山天气变化迅速，要尊重它

时时使用绳索，但不要完全依赖

大量饮水可避免头痛、水肿、冻伤

了解自己身体状况，避免高山反应

了解你的装备，氧气和高山药品

避免雪后攀登，快速通过危险区域

高强度长线穿越讲究有张有弛，要保持清醒的头脑不断检查自己的状态是否良好，一定要把最强大的冲力放到最关键的时刻用，不能感觉好了就狂走暴走，这样容易使体能出现短期透支的现象；行走频率的连贯性、体能的合理分布和状态的不断调整是最关键的三点。

## 3、向导

名称：川藏高山向导协作队四姑娘山接待站

接待站地址：日隆镇三嫂客栈

服务内容：

四姑娘山地区入门级、中高难度山峰高山协作（大、二、三峰，骆驼峰等）；

中高难度登山活动的组织；

体验式的户外运动（长坪沟徒步穿越等）；

雪山攀登技能培训和冬季攀冰培训；

川藏队提供相关公用装备（详单见后）；

## 四姑娘山：蜀山皇后

服务包含：三嫂家吃住费、领队、高山协作（1:3）、教练、高山厨师、大本营餐费、租车费（三嫂家到景区门口）、景区门票、行李运输、资源环抱费、登山注册费、美亚保险费（攀登期间）。（价格表附后）

联系方式：

苏拉王平：13438268848 13088088852 QQ:619030763

三嫂：13882496082 0837-2791112

办公地址：成都市青羊区北东街1号时代印象C座3楼20号；

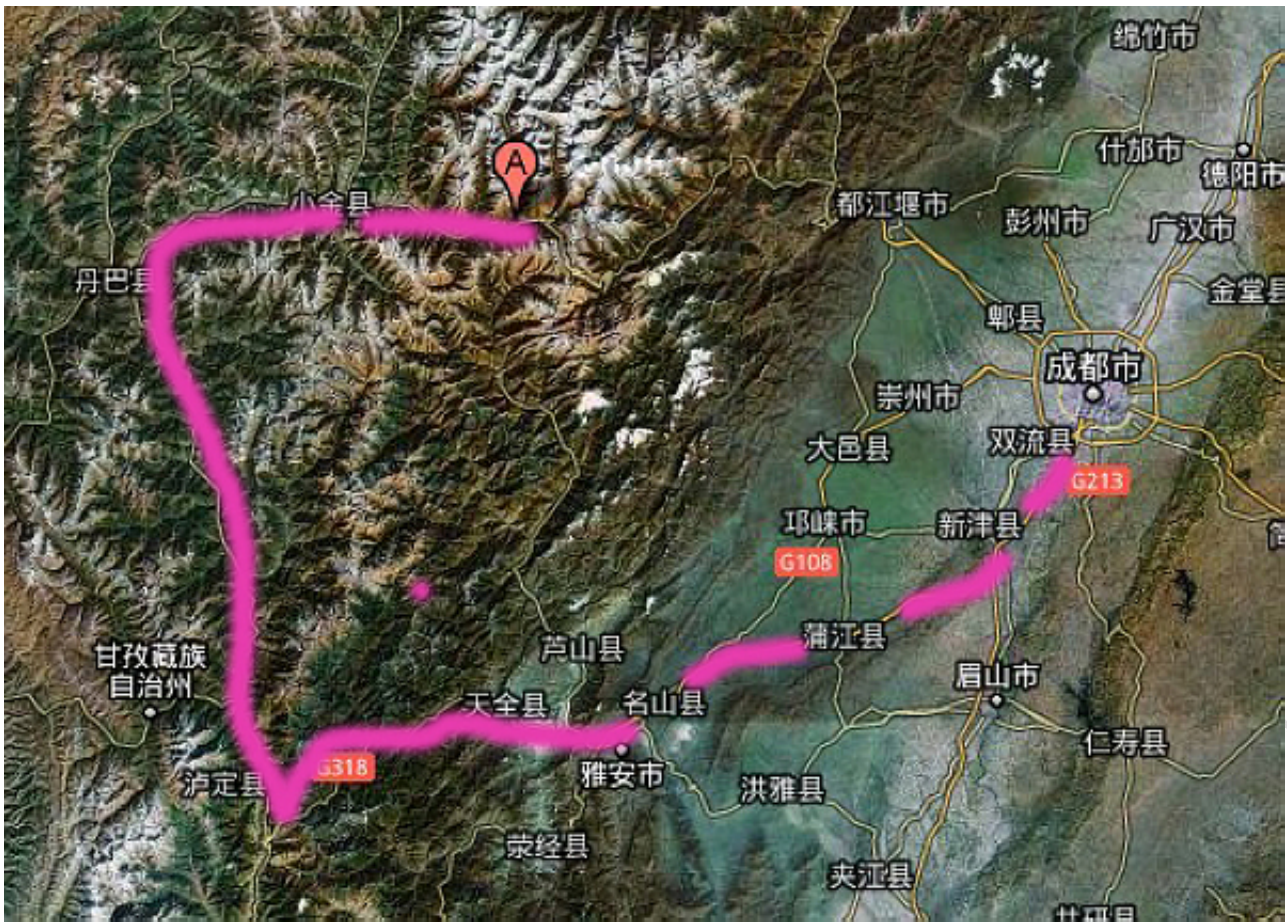
电话：028-86936852 028-88066250

协作队邮箱：[slwp8848@126.com](mailto:slwp8848@126.com)

# 四姑娘山：蜀山皇后

## 四、我的旅行计划：成都——日隆镇

去四姑娘山要先到日隆，日隆是距四姑娘山最近的镇子，从这里可以开始各种徒步、穿越或登山活动。离日隆最近的交通枢纽站就是成都了。成都到日隆虽然距离不远，交通却很不方便。路况差，加上汶川大地震之后道路修复工作一直在进行，所以和去九寨一样，必须在出发前关注最新的路况消息。目前有两条路线可以从成都出发抵达日隆，分别是目前使用较多的新路和震前的传统老路。



1、新路：成都——雅安——泸定——瓦丹路——小金——日隆。

从成都西南出发，绕雅安泸定再北上到达小金县，再从小金县往东走，抵达日隆镇。这条线线路长，所需时间是传统老路的两倍，而且车费更贵，是老路坏了之后的无奈之选。

根据2010年9、10月份的最新消息，此路仍然可能可能出现的情况：

卧龙路段不通

泸定路基冲垮

夹金山段限时段单向通车(时段都不是很方便，因白天要施工,且路都只能单台车通过。此路段很难走，多泥路，若遇到下雨土石严重松落很危险。

## 四姑娘山：蜀山皇后

有时进日隆要绕八美那条路，也不好走。

### 旅人提示：

- 1、很多人认为公共交通比包车要便宜，但这里，从成都去日隆的路线就不是这么回事儿，包车去有可能砍到130左右，比起班车来，又舒服又快。相比之下班车有时每天只有一班，早上6点多发出，从成都到小金县车票125，绕行夹金山，到小金县之后再搭乘私人运营的小面包，1.5-2个小时，从小金县到日隆，车费20，合起来就是145。而包车只要 130-150，直接到日隆。
- 2、从成都到日隆，过了成雅高速公路之后的路况，非常非常差，容易晕车的人，做好吐个七荤八素的准备。
- 3、中午司机会停车午餐，来回的车都会停在一个叫做“夹金山饭店”的小饭庄，不知道这饭庄的老板跟运输的司机有什么瓜葛，饭菜贵，但是沿着主路往下走200米的样子，会有一溜小面馆，便宜又大碗，四川风格的面，油多作料多辣椒多，3.5吃饱、5块吃好~
- 4、在山区行驶，很长一段时间没有厕所是常事，不要狂喝水，否则真是煎熬.....

### 2、老路：成都——都江堰——卧龙镇——巴郎山——日隆镇

这条路是成都到日隆最近的一条，票价也便宜。问题是四川这一带的山大多是土石山，而不是岩石构造，在整个沙土山上修路，一下雨或者有点风吹草动的很容易就塌方造成道路崩溃。

班车：“成都-小金”的汽车中途在日隆镇站下，行时约7小时左右，总行程266公里。

发车时间：早6：30分，旺季6至8班车，淡季3、4班；

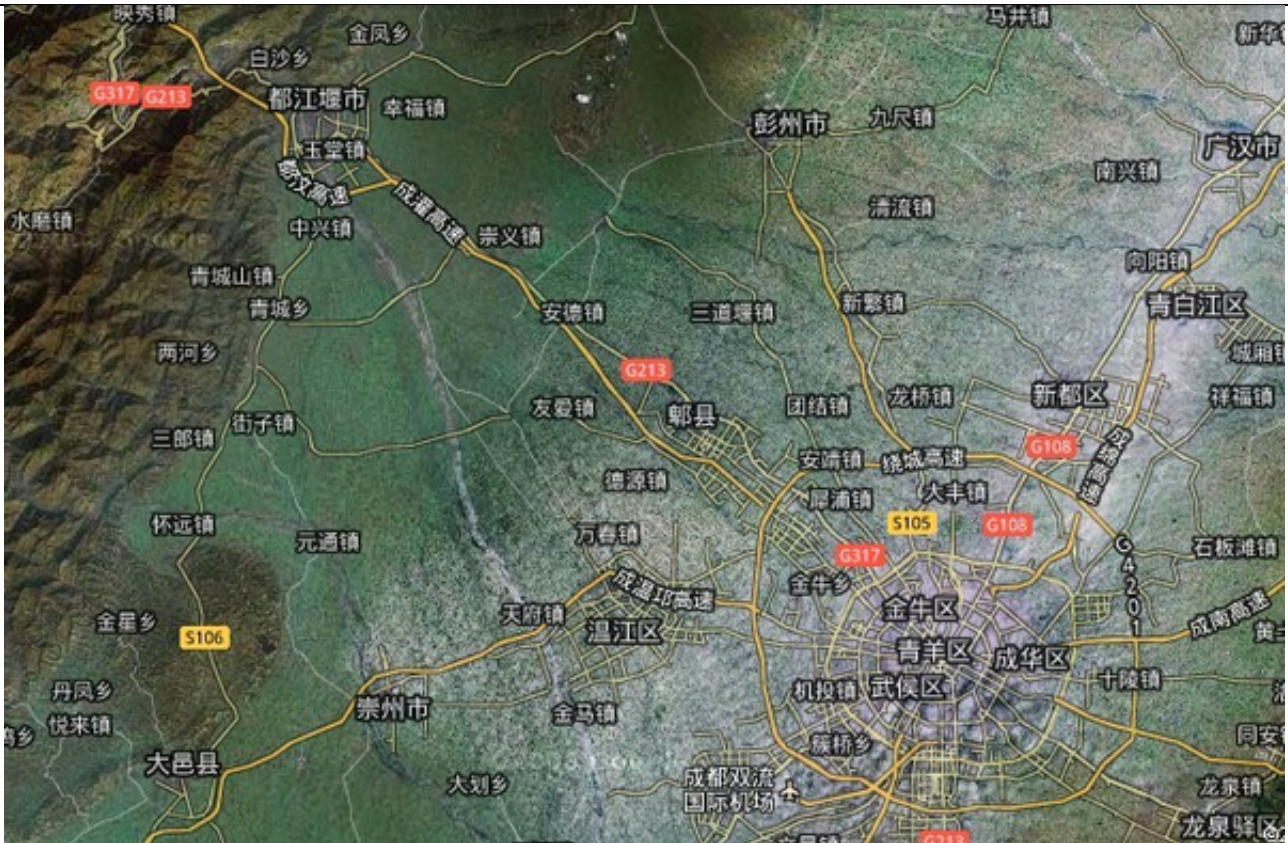
乘车地点：成都茶店子车站，此车站是成都开往川西北方向的汽车总站；

车票价格：60元左右；

详情如下：

成都至都江堰55Km，此段全程46公里（高速公路），需时约30分钟。

## 四姑娘山：蜀山皇后



都江堰至映秀34Km，这段路也是从成都平原前往川西高原的起始，海拔逐步升高。所需时约1小时；

映秀至卧龙关49Km

# 四姑娘山：蜀山皇后



卧龙关至巴郎山垭口97Km，从映秀左转进入通向四姑娘山及小金的省级公路，过映秀后天空更加蔚蓝，空气也清新得多。过耿达之后随即进入卧龙自然保护区，景色更加优美，行驶也相当舒服。此段路海拔由1千米左右升行至2千米左右。至巴郎山下约1.5小时。

八朗山垭口至日隆31Km，此段路一年四季均可通行，翻越海拔4487米的巴郎山时，一般人有轻微高山反应。但欣赏巴郎山独特的云海、草甸、雪峰、牦牛四大绝景也是减高山反应的有效方式。沿途风光秀丽、景色宜人，行驶舒服。但因巴郎山段弯道多，坡度大，需谨慎行驶。从海拔2500米 - - 4487。行驶时间约1.5-2.5小时。

### 旅人提示：

- 1、冬季及冬春交季时在巴郎山最高顶会有积雪，通行会有一定困难；
- 2、汽车途中会翻越海拔4487米的巴郎山垭口，可初见雪山真颜，或可初尝高原反应；由于乘车不对号入座，为赏景方便，建议坐汽车左面的座位。

巴郎山藏语叫巴郎拉，意为怪柳山，海拔5040米。举目远眺，奇峰突起，峰峦重叠，峭壁嶙峋。沿途高山草甸，风景秀丽，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。

### 看点：

巴郎山的上下山路和垭口地区，海拔超过4000米，山高坡陡，但其景色极为美丽，白云如海，雪

## 四姑娘山：蜀山皇后

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。

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

## 四姑娘山：蜀山皇后

### 五、找个落脚地儿——日隆镇住宿



三嫂客栈：凡是到过四姑娘山登山的驴友都知道，2005年三嫂的丈夫在陪同客人登山时不幸遇难。此后的日子，她一人把客栈办成了全国户外登山爱好者最贴心的小屋。客栈挂满了来自全国各地登山俱乐部、户外运动爱好者，甚至国际友人送给她的锦旗、队标、以及签过名的各种衬衫、毛巾等纪念品。因此三嫂怀着感恩的心接待每一位朋友。目前没有标间，只有普间。但是据说今年底会有标间。在这里你可以像在家一样，一切随意。公用洗浴间，电热毯，热水。提供有早晚餐。代为客人租车，租马匹。在这里可以听到很多关于山难的八卦，一并祝愿高山的神鹰们安息

……  
价位：40元

手机：13882496082

电话：08372791112

邮箱：1120773266@qq.com

四姑娘山阳光熠国际青年旅舍 Four Girl Mountain Sunny International Youth Hostel



## 四姑娘山：蜀山皇后



(图片由网友 蓝蓝之天空 提供)

标准间(会员和非会员均为120元/间/天)；

2人房(会员40元/人/天,非会员45元/人/天)；

3人房(会员35元/人/天,非会员40元/人/天)；

4人房(会员30元/人/天,非会员35元/人/天)；

6人房(会员25元/人/天,非会员30元/人/天)。

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

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

电话：0837-2791585；邮箱：[sunnyhostel@yahoo.com.cn](mailto:sunnyhostel@yahoo.com.cn)

金珠宾馆：

## 四姑娘山：蜀山皇后

位于四姑娘山脚下，长坪沟口大桥旁，交通方便，装修具有民族风情，吃住设施齐全。价位合理，淡季有打折。

价位：双人标间360，普通双人间（无卫生间）180

斯姑娜长坪山庄：专门接待自助和探险旅行者，条件一般，但是价格便宜，交通方便。

价位：每晚15-20元

帐篷租借：藏民居住特色，贴近自然，欣赏风景

价位：双人帐篷每晚25元左右

金阳山庄：接待大叔热情好客，住宿地干净，环境幽雅。

价位：每晚15-20元

长坪沟日月山庄：晚上能伴着流水声入睡。可以让店家帮你联系到丹巴或其他方向的车。

价位：标间60元，带电视和电热水器。三人间，一个床位15元，公用卫生间。

电话：0837-271389 13909040789

## 四姑娘山：蜀山皇后

### 六、填饱肚子——日隆餐饮

推荐店铺：

#### 1、红油豆花饭庄

推荐理由：伙计招呼热情，菜色地道

特色菜：特色菜品：野生菌类、野菜系列、牛羊肉系列。

价位：平价

#### 2、藏家饭店

推荐理由：价格适中，装修独特，菜品新颖

特色菜：虫草鸭子、贝母鸡、野生菌类、牦牛肉系列。

价位：平价

#### 3、洋婆子饭庄

推荐理由：腊肉味道特殊，菜品实惠

特色菜：野生菌类、野菜系列、老腊肉、牛羊肉系列、家常菜。

价位：平价

#### 4、香巴拉饭庄

推荐理由：藏式特色，装修独特，服务热情

特色菜：卤牛肉、野生菌类、野菜系列、烤饼、酥油茶。。

价位：平价

旅人提示：

日隆镇有很多烧烤，即使住在长坪沟，步行到日隆吃烧烤也很方便。便宜又好吃，如果怕吃不饱，可以烤点青稞饼，很香。

# 四姑娘山：蜀山皇后

---

## 七、我的旅行计划：穿越唐柏古道

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

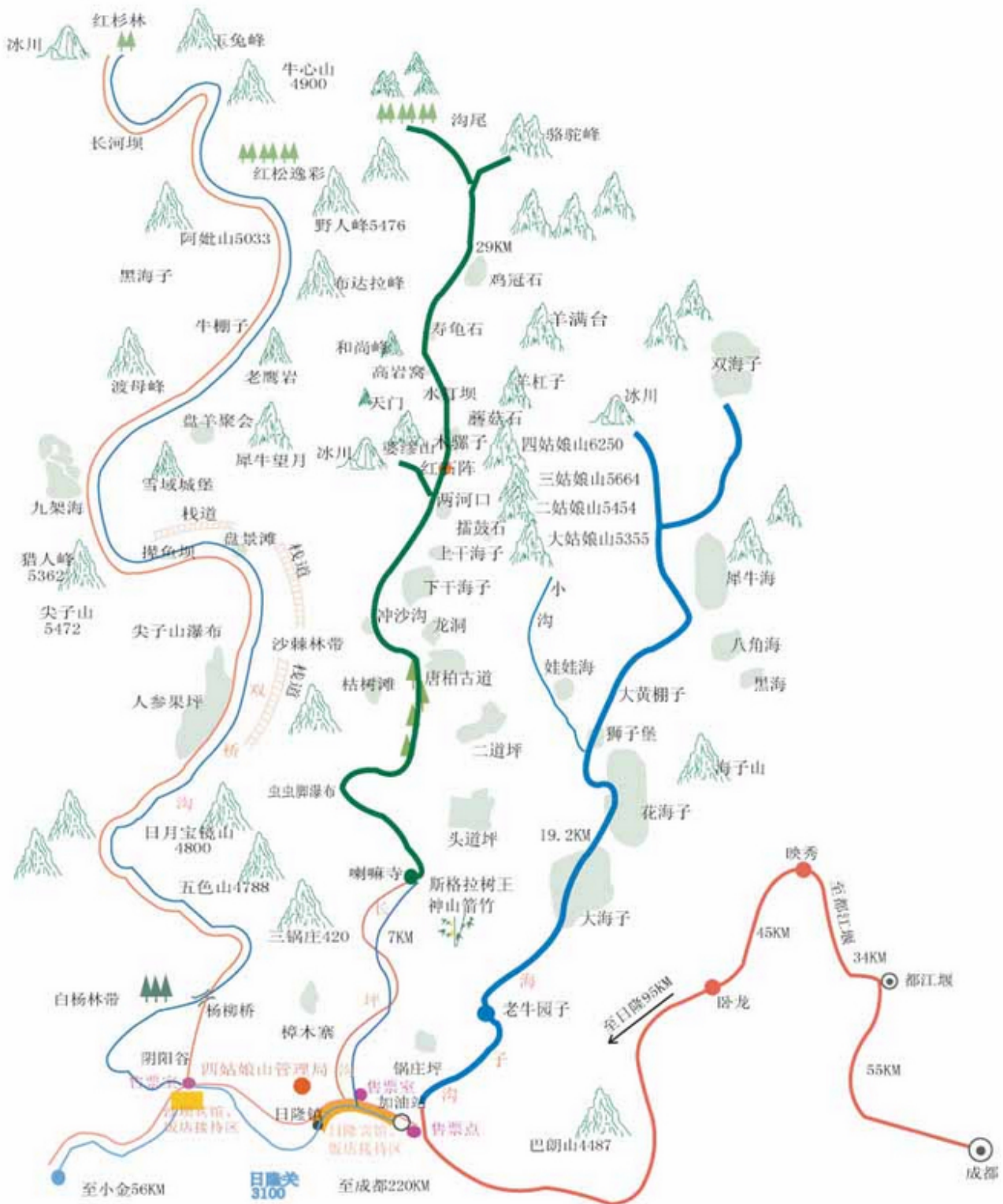
©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

# 四姑娘山：蜀山皇后



中间绿色路线：唐柏古道长坪沟——毕棚沟徒步穿越路线

穿越路线的起点是长坪村口，终点是毕棚沟口309林场，全程大至为111公里，分为三个阶段。

## 四姑娘山：蜀山皇后

第一阶段：长坪村口至长坪沟尾36KM

村口至喇嘛寺5KM，喇嘛寺至叉子沟口29KM，叉子沟口至长坪沟尾的山脚下2KM

第二阶段：长坪沟尾至毕棚沟尾30KM

长坪沟尾上山口5KM，上山口后至垭口8KM，垭口下到毕棚沟小路9KM，毕棚沟小路至沟内通车主路处8KM

第三阶段：毕棚沟主路至毕棚沟口309林场45KM。

由于最关键的穿越已经过去，最后这段徒步走的意义并不大，如果可以联络到车辆，建议乘车出沟。

全程穿越的难点是第二阶段，如果在无积雪期间走，山间小路非常明显，只是一般的体力型登山，级别属于标准+，大部分具备一定体能的山友可以顺利完成全线。但是如果在下雪期间走，上下山两端的山路均被积雪覆盖，普通地带雪深1米3左右，如果没有熟悉地形的向导，不能引导你走在正确的山路上，那么很容易走向雪深达数米的山坳中去，而垭口HB4668米一带道路更加陡峭，许多锋利的岩石都埋在雪中，非常容易引发大的事故，所以这时的路线级别已经不能用普通的体能和难度系数去衡量了，因为风险成分非常大。由于是由南向北穿越，所以下山路上的雪比上山路的雪还要深很多。

**旅人提示：**

要做好充足准备。首先应该选好可靠的向导，其次是露营系列和着装系列的防雨雪性能一定要强。因为穿越途中最少会在雪堆里过一夜并极有可能遭遇暴风雪，这时恶劣的自然气候会对你装备的防水、防风性能进行全面严格的检查。建议鞋子衣裤都是雪山装备；几个人一起准备多余的睡袋，能够湿了就换，保证睡眠质量；2只高山炉，抓空就烧开水喝。每年达四姑娘山的人里面，穿越的计划不计其数，但是绝大部分都以失败告终。最后，前期资料的收集和体能上高强度的拉练也很重要。奉劝有计划在积雪期间去穿越的山友把前期准备工作做扎实。

**网友行程实例**

D1：长坪村口--叉子沟口

HB4000M，行程34KM，道路没有难度，基本处于缓慢的上升路线中，应充分利用这段行程进行热身和状态的调整。我们自木骡子起开始了全程负重；营地的选择随意性很大，靠近水源而平整的地段较多，可根据实际情况选地扎营。

D2：叉子沟口--垭口

HB4668M，行程15公里，这是最关键的一段，上山路较陡峭，攀升距离较长，是全程最消耗体力的一段，大部分山友都是在这段开始下撤，许多向导都是到了这里打退堂鼓。如果有实力，一定要督促和鼓励他前行。露营推荐距离垭口最近一处地势微斜的平整地段，通称“大平台”，HB4585M。

D3：垭口--毕棚沟主路

下山路陡峭且积雪非常深，要注意一定要向导在前面开路，不可莽撞前行，因为在深雪中我们是看不清道路的；双腿或腰被陷在雪中时不要心急，冷静地用双手把身前的雪挖走，再慢慢拔出来；雪线以下的路时断时续，要穿过两条干沟，到达左手边的一座林木搭的人工小桥就走上了毕棚

## 四姑娘山：蜀山皇后

沟小路，沿小路走8公里到达通车的主路。

D4：毕棚沟--林场

45余公里，路况良好。从这里可以租车在当天赶往理县；理县县城很小，车站非常醒目，每早6点至9点半共有6班首发车或过路车开往成都，票价30至40元之间，全程走川藏线317国道，路况良好。

如果是在盛夏或金秋走这条路线，在体能允许的前提下，行程中的D2、D3日可以考虑合并为1日走，因为在无积雪期间在向导的指引下花一天穿一座山还是比较可行的。但是在积雪期间，从时间、体能上来讲，在垭口附近露营几乎是必须的，没有必要在体能透支很严重的情况下继续在深雪中穿行，要理智地抱着对自己负责的态度完成穿越。



(图片由网友 皇族力人生 提供)

### 1、长坪沟

## 四姑娘山：蜀山皇后



(图片由网友 [自然之天](#) 提供)

长坪沟全长29公里，面积约100平方公里，峡谷长天、平缓悠长。春天山花与油菜花齐开；秋日赤桦与红枫竞艳。而它既是一个优美的自然景观，也是一个难得的古战场遗址。清代乾隆年间，清朝廷两次征战金川曾在此厮杀，昔日古战场遗迹难觅，但仍可想象当年的剑影与炮声。开发最早也最成熟，游客相对多。可露营。在6-7个小时里，可骑马跨国溪流，仰望雪山。  
看点：沟内有藏族村寨星罗棋布。

### 2、喇嘛寺



## 四姑娘山：蜀山皇后



(图片由网友 [金莲湖小姐](#) 提供)

喇嘛寺是长坪沟的第一个景点，说是景点，实际上是一个废墟，但从断垣残墙的规模上仍然可以想象得出当年寺庙的宏大气势。这里不仅是一座历经百年沧桑，非常原始的喇嘛寺，而且是一处红军长征时留下的遗迹。

实际上喇嘛寺是一座藏传佛教寺院，属格鲁派系。相传为宗喀巴大师的高足查科阿旺扎巴于公元15世纪初所建。它在本地的佛教史上曾经辉煌一时。据说，在鼎盛时期，寺院僧侣多达1000余人，高僧辈出。

今天，从外面看，寺庙的酱红色门楼很明显是新修的，但门楼两旁的建筑则早已坍塌，如同废墟。走进大门，可以看到寺庙是一个长方形四合院式的院落，面对门楼的正面是寺庙主殿，两侧则是僧人们居住的两层厢房。除了新修的门楼外其余建筑都很破旧，看上去已年久失修。

## 四姑娘山：蜀山皇后

红军长征时曾经在这里住过，毛泽东、朱德、周恩来就住在那几间房子里。国民党杨森的部队在红军走后，追过来烧了这里。

### 3、枯树滩



(图片由网友 [金迷野小姐](#) 提供)

从喇嘛寺再往北走，就会看到枯树滩。相传枯树滩是阿巴朗依与墨尔多家族交战的遗迹，墨尔多用法术招来洪水，洪水淹死了阿巴朗依的军队，死去的士兵们化成了高大的树干，后来洪水退去，而树干依然屹立在这里。

枯死的沙棘、杂木留下一片枯桩置于河滩，故称枯树滩。每年的8月中旬到11月下旬，是观赏这一立体盆景的最好季节。由于受到特殊生态环境的影响，景区里的沙棘树长成了高大的乔木，最高的可达二、三十米，其中最大的一棵直径为193厘米的雌性大树，最高树龄达2000年，是沟内的树

## 四姑娘山：蜀山皇后

王（沙棘树是胡秃子科沙棘属的一个亚种，是古老河岸的落叶树种。该树种本来是灌木，在祖国的西北地区，它是防风固沙的优良树种）。如此大面积分布的巨大沙棘树群落，在全世界都是罕见的。

### 4、木骡子



(图片由网友 [金泽真小姐](#) 提供)

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，是景区内植物最为丰富的地方，适合骑马、赏花、露营。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。这里生长着凤毛菊、水母雪莲花、知母、红景天等高原特有的植物。还可观赏到岩羊、雪豹、喜马拉雅旱獭、蓝大翅鸽、高山领雀以及某些大型猛禽等高海拔珍稀特有动物。

最好季节：4-10月

# 四姑娘山：蜀山皇后

## 5、毕棚沟



(图片由网友 [金洋舞小姐](#) 提供)

位于理县朴头梭罗沟境内，距县城20公里。全长约45公里，宽约4公里，幅员180平方公里。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。

旅人提示：

## 四姑娘山：蜀山皇后

年老体弱者请事先准备好拐杖，高血压，心脏病患者一定要带好备用药，若感到不适，千万不要勉强。

交通：如果从成都直接到毕棚沟，可以途经理县。所有的长途车都发自成都西北三环外侧的茶店子车站。买开往理县的长途车票，30元左右。最早一班7:20开车，全程5小时左右。从理县可包车前往毕棚沟内，可坐车经过景区门口并直达公路尽头-上海子接待站

## 四姑娘山：蜀山皇后

### 八、我的旅行计划：大峰&二峰登山路线



不知道是曾经沧海难为水还是激情低潮期，看过雪山以后，总觉得长坪沟的风景不能够打动我，“雪线是户外人的终极梦想”，去爬一次雪山，才不虚此行。

攀登、二峰、四姑娘山东坡，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。无论如何，登山顺便一览海子沟是大多数山友们的选择。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。一位山友总结得好：大峰人人都能上去，二峰略微有点难度，三峰需要技术装备，四峰则暂不考虑。那我就大概介绍一下大峰和二峰的情况吧。

#### 1、大峰登山网友行程实例

由日隆镇海子沟口至大峰峰顶，全程大至为18公里山路，海拔由3200米上升到5035米，上升绝对高度为1800米以上，沿途水源补给充足，无手机电讯号，整条路线没有险要地段。

登顶的行程有多种，对于初次攀登者来说，以3天时间最适宜，包括成都至日隆行程在内；建营的选择也有多个，以1号营地（HB4500M，离峰顶500余米，场地平整、水源充足）最为适宜；一般气候下：大峰12月至6月有7个月的积雪期，夏秋间的7至11月没有积雪，由于大峰与大部分雪山比较其雪线较短，海拔相对较低，体能要求仅标准级（前提是身体状况正常，无高原反应），对冰雪技术的要求也不高，所以成为登山爱好者攀登初级雪山的入门级绝好场所。

D1：成都--日隆（HB3200M）

到达后找向导、马匹、旅店、适应海拔高度。建议去猫鼻梁采风，此地为观赏和拍摄四姑娘山全

## 四姑娘山：蜀山皇后

景的最佳位置，距离日隆镇7点5公里盘山公路；对于刚上高原的山友来说，拿半天时间来适应和休整绝对是有必要的，不要急于求成；

D2：日隆--1号营地（HB4500M）

走海子沟—锅庄坪--打尖包--鸡棚子--大槽（1号营地）；早5：35分从日隆镇出发，在无负重情况下于中午13：00分到达目的地，期间在鸡棚子等待向导、吃饭花去1个半小时。正常行进负重预计应该在8小时之内，无负重6小时应该完成，如不能在这个时间内完成，说明体力或状态是非常差的，应考虑下撤。

锅庄坪之前为林间小道，较耗费体力，锅庄坪之上为缓慢上升，利于逐步适应高度。如果大本营的设置在大槽，则比传统大本营（牛棚子）的海拔高度大约高200米，位于一片开阔的山谷地带，水源丰富。这里能直接眺望大峰顶及垭口之下的攀登路线，适合大型攀登队伍建立营地。

D3：登顶（HB5035M）后下撤回日隆。

BC至垭口（约4850米）：BC出发步行，坡度较缓，接近垭口处多碎石，坡度变陡，上升较为吃力。上至垭口可回望BC及鸟瞰长坪沟全景。

垭口至平台（约4900米）：从垭口沿45度斜坡斜上（可能会有积雪），到达雪坡的上方即抵达攻顶前一片较为开阔的平台（篮球场大）。你会发现顶峰线路非常清晰，在这里欣赏四姑娘么峰景色极好。

平台至顶峰（5025米）：离开平台后路线变得陡峭，全程碎石破路线，迂回直上均可抵达顶峰，本次攀登的最高点，峰顶有玛尼堆和经幡，顶峰平台较大，能容纳10多人以上。

正常速度：冲顶时间大至为2个半小时，下撤回1号营地1个半小时左右，再下撤回日隆为4小时左右。

无负重徒步行程时间表，仅供参考：

海子沟至锅庄坪2.5KM 凌晨5：35分出发6：02分到达，用时27分钟；

锅庄坪至打尖包4.5KM 摄影15分钟后，6：17分出发7：35分到达，用时1小时18分钟；

打尖包至鸡棚子4KM 向导喂马5分钟后，7：40分出发8：42分到达，用时1小时2分钟；

鸡棚子至1号营地4KM

等待向导煮早饭吃和摄影后，10：55分出发13：00到达，用时2小时5分钟；1号营地至峰顶3KM

早7：45分出发10：20登顶。用时2小时45分钟。

11点由峰顶下撤回1号营地用时1小时15分钟，下午13：45分由1号营地下撤至日隆为18：05分，用

# 四姑娘山：蜀山皇后

时4小时20分钟。

旅人提示

:

鸡棚子分为上、下鸡棚子，这里指的是上鸡棚子，距离大峰较近的一个；此处有水源和放牧搭起的小木屋，是行进中进行短途休整的好场所。其余地点由于没有遮风场所，轻易不要停留时间过长，避免由于高原烈日或风雨的袭击而引起身体不适。

## 2、二峰登山网友行程实例

四姑娘山二峰：实际高度是5276米，形状酷似珠峰，难度不高，是初级登山理想的场所。二峰是一座适合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。

D1：日隆---海子沟----二峰营地

早上8点出发，由马帮驮装备，人员轻装行进在海子沟，打包兼短暂休息路餐，继续朝雪山迈进，沿途景色以高山草甸和灌木林为主，7小时后，到达营地扎营。在营地可以清晰的看到登顶路线，安排适应性训练，晚饭后休息。

D2：营地---冲顶----营地---日隆

早上6点前，预计4小时冲顶，3小时下撤，最晚登顶时间限制为中午1点。下撤休整后，沿路返回日隆，宿客栈，享用庆贺登顶大餐。

旅人提示：

沿途有三处危险路段需特别小心，峰顶需要团队设置铺路绳，另两处也需要向导给予辅助安全保障。三段路线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，三段路线是：

1、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。另外因为路线转向上方队员就在下方队员斜上方，岩石松动的季节还是有滚石击中队员的可能；

2、垭口上50-100米路段，是整块整块的岩面交错的地带，岩面平均高6-7米，坡度70-80度，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



## 四姑娘山：蜀山皇后

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；

3、就是冲顶（铺路绳）的那段，我们上去时感觉不是很危险，下来时由于雪已被踩过被压实在岩石上，脚下很滑，容易滑下山脊，所以我们可能需要打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。

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

# 四姑娘山：蜀山皇后

## 九、全景四姑娘——其他景点介绍

### 1、双沟桥



(图片由网友 [鱼游之云天](#) 提供)

## 四姑娘山：蜀山皇后

景区内唯一不需要骑马就能游览的沟，适合年纪较大或者身体不适、不擅长户外运动的人。

双桥沟分三段，已开发20几个景点。可以看到十几座海拔4000多米以上的雪山。下段为杨柳桥，有阴阳谷、白杨林带、日月宝镜山、五色山。中段为撵鱼坝，包括人参果坪、沙棘林、尖山子、九架海。上段为牛棚子草坪和长河滩，内有阿妣山、猎人峰、血筑墙垣、槭松逸彩、牛棚子、长河坝等景点。

有人说双桥沟内的鬼斧神工和独特灵性无法用言语形容。你见到了他们的面，却留不住她们的灵魂，用心灵去和她们沟通吧。

双桥沟开放时间：9:00至17:00

门票：成人票：80元

儿童票：40元

沟内看点

盆景林

## 四姑娘山：蜀山皇后



(图片由网友 [生活力人生](#) 提供)

从五色山向沟内走约里许，群山慢慢向两边退去，沟越走越宽，沟内长着形状奇特的沙棘树林是双桥沟八景之一：盆景林。盆景林实际上与东面的长坪沟枯树滩距离很近，长满沙棘，长约三里，宽约数十米。两大片沙棘林中间夹了一个珍珠滩。

盆景滩的形成是由于山洪冲积的泥沙淤积阻塞，导致河流改道，淹死了原本在陆地生长的沙棘树。溪水中含有丰富的钙化物，沙棘树在被淹死之前，拼命吸收，根部附积了大量钙化物，从而使得这些沙棘树死而不倒。

### 珍珠滩

每年开春，雪水从山上流下，穿过树林，淌过草坡，然后在这里遇上了几十米宽的乱石坡，就象顽皮的小孩在经过平淡无奇的地方之后突然来到崎岖的山路一样，水在这里又蹦又跳，在乱石间奔突嬉戏，阳光一照，如粒粒珍珠在石上跳跃、熠熠发光。

过珍珠滩往前，转几个山坳，地势豁然开朗，这时可以看见两个大草甸向沟内延伸，他们分别是

## 四姑娘山：蜀山皇后

水草坝和撵鱼坝。这是一片花的湖滩，适逢花开时节，花儿会形成花带，横卧在草甸和山坡。这里令人惊叹的秋色，据说是阿尔卑斯山般的风光。神奇的是，峨眉金顶似的佛光常会出现在树林、山岩。不过我们无缘得见。



### 撵鱼坝

撵鱼坝距盆景滩4公里，海拔3500米左右，是一个半沼泽地带。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——大渡裸裂尻鱼。在川西一带比较寒冷的雪山地带经常能见到各种奇怪的鱼，往往身上无鳞而且肉质异常鲜美。藏民因为水葬的关系一般是不吃鱼的，但是汉族人常常在公路两边开着简陋的小餐馆高价出售这些鲜美的高山冷水鱼。撵鱼坝的这种鱼也叫裸鳞鱼，同样肉质鲜嫩可口。

据说伐木工人来到这里，发现裸鳞鱼美味可口，就用自制的竹笼放在下游狭窄的河段，然后在上游用木棍拍打水面赶鱼进笼，“撵鱼坝”因此得名。遗憾的是，在这里现在很难再看到水中的裸鳞鱼了……

贯穿撵鱼坝的是赞拉河，这段溪流水势平坦，河道宽阔，蜿蜒走过平坦的草甸、穿过沙棘林，

## 四姑娘山：蜀山皇后

可以近观大沟瀑布。

### 阴阳谷

因为太阳照射峡谷的时间很短，早上照射峡谷左边，下午照射峡谷右边，形成一阴一阳，所以得了阴阳谷这么个形象的名字。

### 十里白杨林

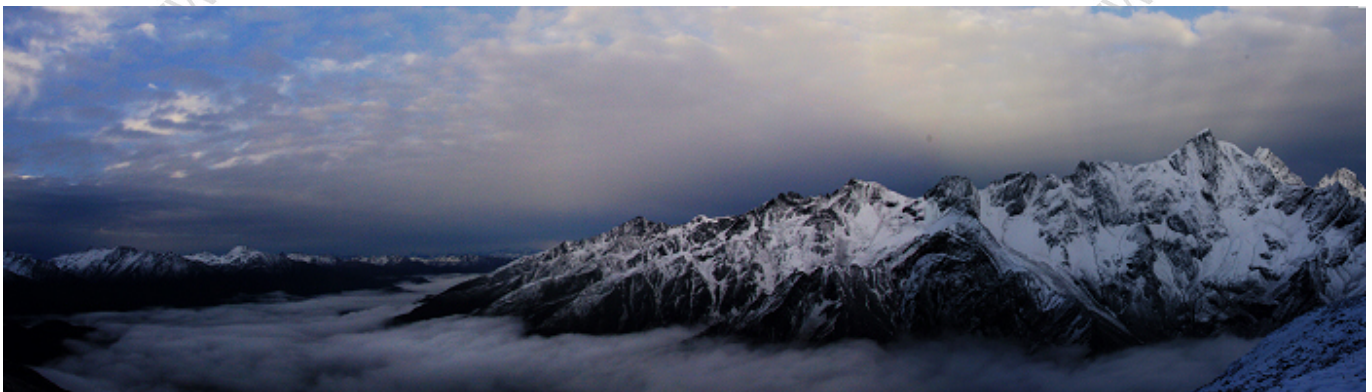
十里白杨林的位置刚好是进入峡谷后的空旷地带，峡谷和高山将两个村落断开。在双桥沟，植被因海拔高度的变化分成了三个林带：前十公里是以白杨林为主的阔叶林与杂木混交林带，中间是沙棘林，最后是以四川红杉为主的针叶混交林带。

### 三锅庄

公路的右上方有一座山峰，山体黝黑，像被烟火熏过。山峰的山体由玄武岩、灰岩以及砂岩组成，顶部形成三个椭圆形石柱，非常像藏家火塘的三脚锅庄，所以这座山峰被人们称为“三锅庄”。Ps. 藏族人民喜欢在酒足饭饱之后，围着锅庄唱歌跳舞，称之为“跳锅庄”。

### 日月宝镜

进沟以后看到的第一座终年积雪的山峰,海拔5609米。顶部是由两个不规则的倾斜长方形平面组成，中间有一条裂缝，有冰雪覆盖，在阳光照耀下闪闪发光，看上去就像一面镜子，据说镜子在左边像一个“日”字，右边像一个“月”字，所以它被人们称为“日月宝镜”。（不过我仔细研究了半天也没看出来。）



(图片由网友 [益途之友](#) 提供)

## 四姑娘山：蜀山皇后

### 五色山

五色山海拔5430米，是一座典型的褶皱山，整个山体由不同颜色的岩石组成，岩石中含硅、铁、锌、锡，在不同的光照下，会呈现出红、黄、青、蓝、白五彩色带，一圈套一圈，由内到外一共30多圈，山由此而得名。

### 双峰山

两个山头被称为双峰山。它极像女性的一对丰满乳峰，在冬春积雪季节，别具神韵。

### 人参果坪

在西藏吃过“人参果炒饭”的人一定会大呼奇怪，因为在藏区，人参果和猪八戒吃的人参果大相径庭。在四姑娘人参果坪同样如此。这个地方的得名就是因为在草甸下面生长着一种名贵的蔷薇科地茎植物，学名叫“鹅绒委陵菜”，嘉绒藏族称之为人参果。人参果皮黑肉红，味道甘甜，既可以食用，也可以入药，它的药用价值与中药里面的人参相同，具有益气补血、滋阴壮阳的功效。这里还有一个神奇之处，这数百亩草甸，其中只有20多亩草甸下面生长人参果。

旅人提示：人参果坪是进入双桥沟的第一个大的停车景点。

### 金枪岩

又叫“尖子山”。海拔5472米，像古代作战时用的金枪或宝剑，独峰耸立，直插云天，傲视苍穹，大有刺破青天之势。

### 猎人峰

与尖子山并肩而立，海拔5360米，由于砂岩风化形成三个大小不同的山尖形似猎人带着猎狗、背着猎枪向山顶进发。

传说，这位猎人就是大姑娘的情人，恶魔墨尔多为了霸占四位姑娘，就对猎人下了毒手，他在猎人的食物里放了一种名叫“蛊”的毒药，猎人中毒很深，要恢复健康，就必须用圣水洗浴，大姑娘陪他来到曲西措治毒疗伤，曲西措也就是海子沟的“夫妻海”。

### 鹰嘴岩

## 四姑娘山：蜀山皇后

远看它像雄鹰长啸，近看似幼鸟嗷嗷待哺。据说，在很久以前的那场善与恶的搏斗中，恶魔墨尔多打开了天河，造成洪水肆虐，生灵涂炭。一只神鹰飞来，嘴里衔着石头，在大地和天空之间飞来飞去，它想用石头去堵住洪水。后来，神鹰的嘴被石头磨破了，铁匠罗斯格尔基就为它重新打造了一张嘴。在神鹰的不懈努力下，天河终于被堵住了，神鹰又飞回了它的栖息地——长坪沟尾，被换下来的鹰嘴永远留在了双桥沟的这个地方。

### 布达拉峰

海拔5240米，由于其特殊的岩石构造，是进行攀岩的好场所。

传说在很多年以前，西藏佛祖准备修建布达拉宫，派出金刚寻找修建方案，其中有两个金刚千辛万苦、跋山涉水来到这里，发现这座山非常独特，如获至宝，于是拿出纸和笔，对这座雄伟壮丽的山峰的形状进行勾画，并由一个金刚送回西藏。于是佛祖按照这一张图修建了举世闻名的布达拉宫。另一个金刚则留下来守护着这座神奇的山峰，天长日久，最后坐化在此山的左侧，形成另一座山峰，人们称之为金刚山。金刚山海拔4942米，形状像牛心一样，当地人又叫牛心山。仔细看，仿佛能看见一块块突起的牛心肌。

### 阿妣山

阿妣山海拔5033米，孕育了丰富的冰川，是双桥沟最集中的冰川地带。阿妣，在藏语中就是外婆的意思。阿妣山外形很像一位包着头帕的藏族老阿妈，面容慈祥。

### 红衫林

双桥沟的最后一个观景点，海拔3800米。生长在这里的四川红杉，是横断山系此地特有的植物品种之一。它几乎与第四纪冰川同时出现，春抽嫩芽、夏冠绿荫、秋染金黄、冬披银装，四季常新。

### 冰川

海拔4600米左右，现代冰川，俗称“万年雪”，是现代雪线的标志。冰川表面的断带冰壁，颜色呈灰白色在这里所能看到的只是整个冰川的很小一部分。



# 四姑娘山：蜀山皇后

## 2、海子沟



(图片由网友 [去旅行人生](#) 提供)

海子沟顾名思义，沟里散布着大大小小的海子，像宝石一样在阳光下闪耀。海子是藏区一带对小型湖泊的统称。后来在书上读到一段文字，说这一带的山上和湖水里富含铜离子，所以水质或显碧绿或被天空映得湛蓝，清风徐来，漾起千层碧波，万点晶莹。

海子沟由于地势比较复杂，必须步行或者骑马，而且一般游客很难到达有海子的地方。多数人能到达的终点是锅庄坪或者朝山坪。

海子沟全长19.2公里。沟里有大海子、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。如果走马观花地游览的话，你很可能没办法把他们一一记住。然而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，让人冥想海子的灵性。圣洁的水洗却尘世的忧怨，永恒之感此时在你心中会特别明晰。

**旅人提示**

## 四姑娘山：蜀山皇后

---

:

朝山坪是每年农历5月初5，当地藏民朝山、赛马庆祝节日的地方，锅庄坪是节日期间跳锅庄的地方。同时，海子沟也是山友登四姑娘山大峰的必经之地。

### 沟内看点

#### 大海子

大海子，藏语叫措乾。这里海拔3800米左右，是四姑娘山最大的高山湖泊。

#### 花海子

花海子藏语叫西尔仓梅朵措，海拔3830米左右。早期为冰U谷，后受两侧支沟泥石流堆积形成现在的沼泽化湖泊。春季、夏季花开草茂，五彩缤纷。

#### 夫妻海

与花海子相邻的两个湖就是夫妻海，藏名叫曲西措。下海子粗犷、强悍，称为夫海；上海子隽永、细腻，称为妻海。

# 四姑娘山：蜀山皇后

## 十、旅行小贴士

日隆镇没有银行，只有一个信用合作社，需要的现金需要提前准备好。而日隆镇和景区由于旅游配套设施日益完善，日常购物基本不成问题，不需要千里迢迢从成都运过来。

### 1、景区交通

#### 骑马



(图片由网友 [旅途之天空](#) 提供)

#### 1、长坪沟：

喇嘛寺 - 枯树滩：骑马约需2小时；也可步行，全程有栈道。

枯树滩 - 龙洞：骑马约需0.5小时；

## 四姑娘山：蜀山皇后

龙洞 - 沙棘林：骑马约需30分钟；  
沙棘林 - 上下甘海子：骑马约需1小时；  
甘海子 - 两河口：骑马约需1小时；  
两河口 - 木骡子：骑马约需1小时；  
木骡子 - 柳树坝：骑马约需1小时；  
柳树坝 - 鸡冠石：骑马约需1小时；  
鸡冠石 - 石包棚：骑马约需1小时；  
石包棚 - 雷鼓石：骑马约需1小时；  
雷鼓石 - 卡子沟：骑马约需1.5小时。

**骑马费用：**在喇嘛寺购票，依次喊号上马，一般不能选马，沿途设有三个站点：

喇嘛寺--二道坪：50元；  
喇嘛寺--下甘海子：100元；  
喇嘛寺--两河口：150元。

如果还有继续向前骑，则可与马夫讨价还价了，一般增加50-100元不等。

### 2、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，在海子沟过夜是个不错的选择，但是需要步行。

沟口到锅庄坪或朝山坪往返：50元/人(含马夫一人，可兼向导)

沟口到老牛院子：100元/人(含马夫一人，可兼向导)

沟口到大海子或花海子：150元/人(含马夫一人，可兼向导)。

如果还要继续向前行，可与马夫讨价还价。

### 观光车

购票（观光车票目前为60元）乘车进沟后，可在任何地点下车或上车，汽车招手即停。

### 2、购物

## 四姑娘山：蜀山皇后

雪莲花：在日隆镇、双桥沟景区均有出售，价格在每捆（约5—10朵）10元左右



(图片由网友 [金泽蜀山姐](#) 提供)

贝母：日隆镇上有售，价格在20元/两左右。

### 3、夜生活

#### 冰石酒吧

地址：四川阿坝州小金县日隆镇四姑娘山长平沟桥头

特色推荐：由于酒吧独特的地理位置，成为了旅游环线的中转站，无形中连接了众多旅游景点，如云南、西藏等等，经常有形形色色的旅游者路经此地。其中不乏环游世界的，骑车漫游全国的，穿越西藏的背包旅行者。他们在被大自然的美景深深折服的同时，也被酒吧所吸引，而在此流连忘返，对此眷恋不已。“甚至曾经有人非要留下来打工的。”香清亮的笑声伴着冰块丢进菊花茶的脆响，再次荡漾。

# 四姑娘山：蜀山皇后

## 意见反馈

感谢您的使用：)

欢迎将您的[意见反馈](#)给我们，以便更好地完善本攻略，为您的出行提供更贴心帮助 >>

## 热门旅游攻略推荐



丽江：柔软时光



峨眉山：养生修佛



杭州：人间天堂



北京：祖国的心脏



香港购物2011



魅力宝岛自由行



尼泊尔：千佛之国



马尔代夫：花环群岛



瑞士：瑞不可挡

