

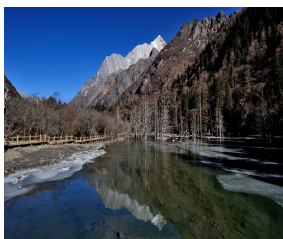
欣欣旅游官方攻略

<http://www.cncn.com/article/>

四姑娘山



精华抢先看



长坪沟

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，也是个难得的古战场遗址。



海子沟

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。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。



松茸

松茸可是四姑娘山出产的菌类中最美味及保健作用的天然珍品，7-9 月出产，营养丰富，还含有丰富的蘑菇多糖，有抗癌效用，深受日本人喜爱。

提前早知道

适合人群：难度中等，徒步、登山爱好者

花费预算：2000 元

最佳旅游时间：7-8 月份，满山繁花似锦，你可以漫步花海，体验一个雪山草地的世界；10-11 月底，秋色无边，一年中最绚烂季节。

本地人忠告

四姑娘山景区的交通有别于其他景点的交通。首先去往四姑娘山选择到达的目的地必须为日隆，而不是四姑娘山本身且是日隆到达四姑娘山的唯一目的地。去往日隆又必须从成都出发，所以，去往四姑娘山的交通比较局限，一般只选择汽车到达。

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

- P2：在四姑娘山最棒的体验
- P3：景点分布图
- P4：四姑娘山概况
- P5：线路推荐（经典线路推荐）
- P6：欣欣线路推荐
- P7：交通攻略
- P11：景点介绍
- P16：住宿推荐
- P17：美食攻略
- P17：特产攻略
- P18：旅游贴士

鸣谢

本攻略部分图片来源于网络，如果版权拥有者或者作者发现自己作品被使用，请及时向欣欣旅游网提出通知，欣欣旅游网将及时移除相关内容或者添加作者的版权信息。

在此，本攻略特别鸣谢网友：[花生](#)

在四姑娘山最棒的体验

1、徒步在秘境般的横断山脉边缘

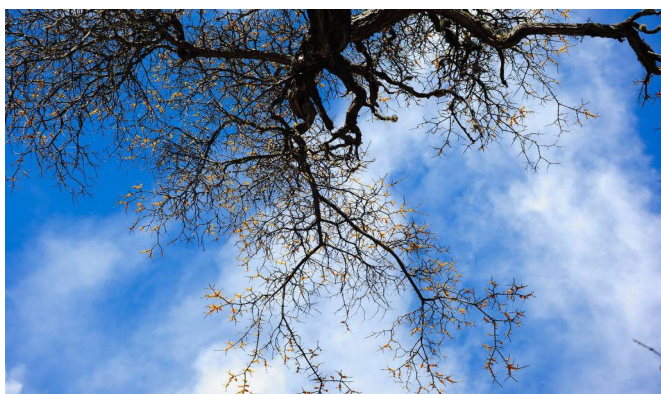


图片来源：欣欣会员—花生

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。

2、这里的花花草草不一般



图片来源：欣欣会员—花生

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。

3、探访嘉绒藏族逋祖古城

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“没有王前，先有苯教，没有王法之前，先有苯教之法”。



图片来源：欣欣会员—花生



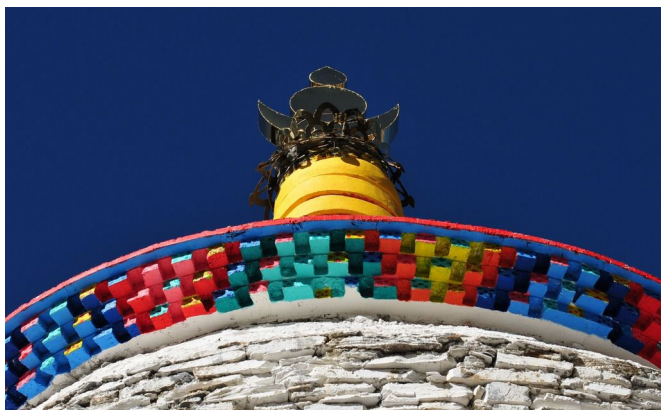
图片来源：欣欣会员—花生

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、夹金山国家森林公园的交汇处，相距三大风景区 20 公里。

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”，说明逋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，逋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，石碉将逋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。



图片来源：欣欣会员—花生

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，现在位于逋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。逋些街为逋祖古城集市的标志性街道，其位置在逋祖古城的中央，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。由此形成以逋些街为中心。

看点：当晨曦的阳光普照这寂静的嘉绒逋祖古碉城，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。穿行在逋祖古城石碉中，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。

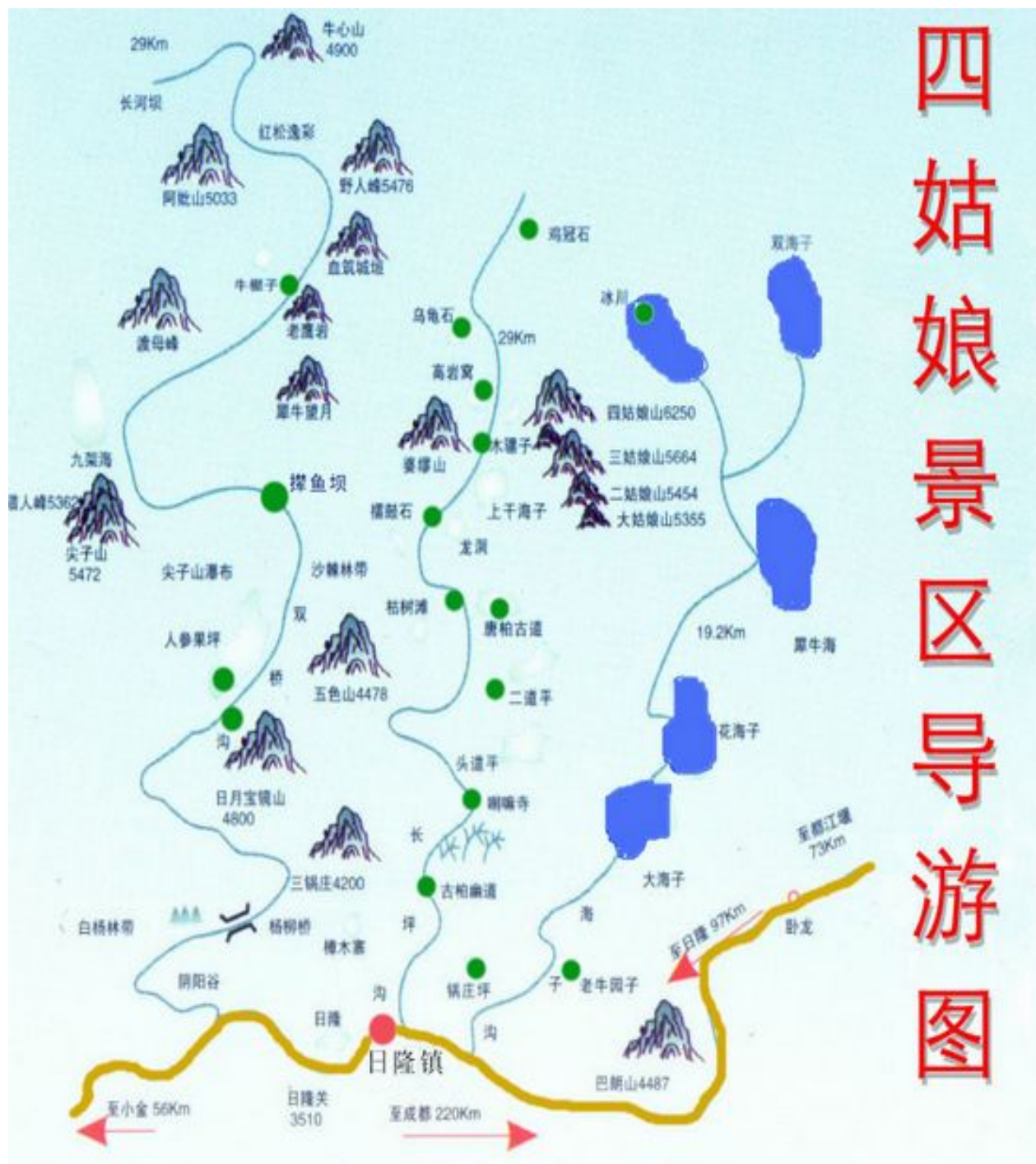
4、苦不苦，想想红军两万五



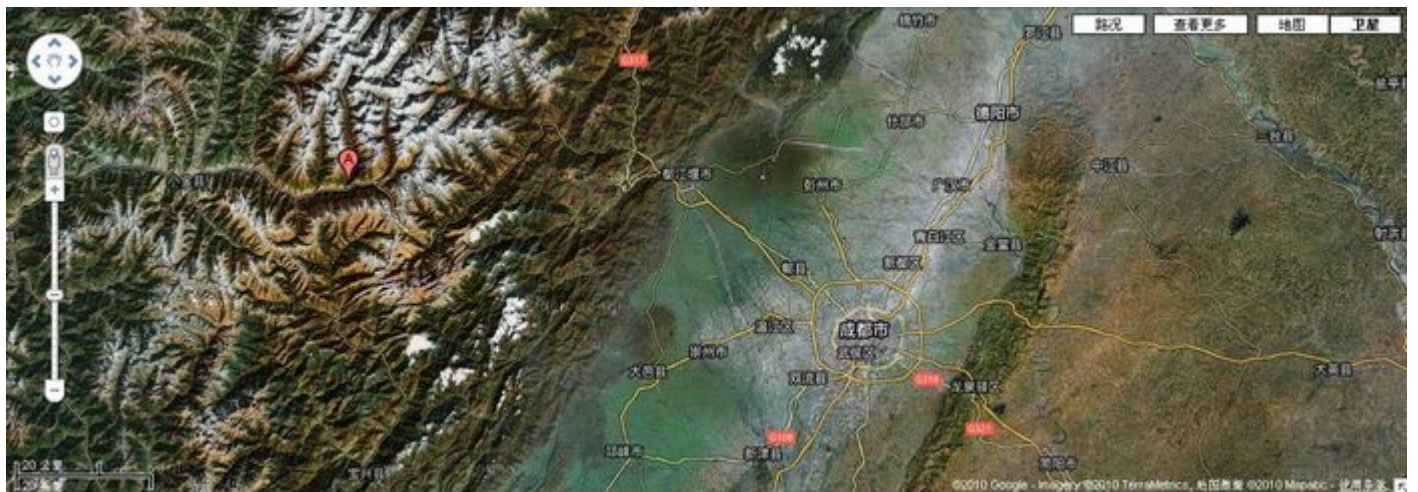
川西北一带流传着很多关于长征的故事和传说。从下面的地图上就可以看出，当年红军各路人马在川西北一带智勇双全的光辉事迹数不胜数。周围的黑水达古、松潘附近的雪山，被写进一代人课本的记忆“飞夺泸定桥”（虽然被证实这段史实有编造的迹象），都可以证明，这片曾经偏安一隅的世外桃源，在上个世纪也没能避过风雨。它在劫难中重生。

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。

四姑娘山旅游地图



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



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。

四姑娘山概况

蜀山皇后：中国的阿尔卑斯

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”，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。

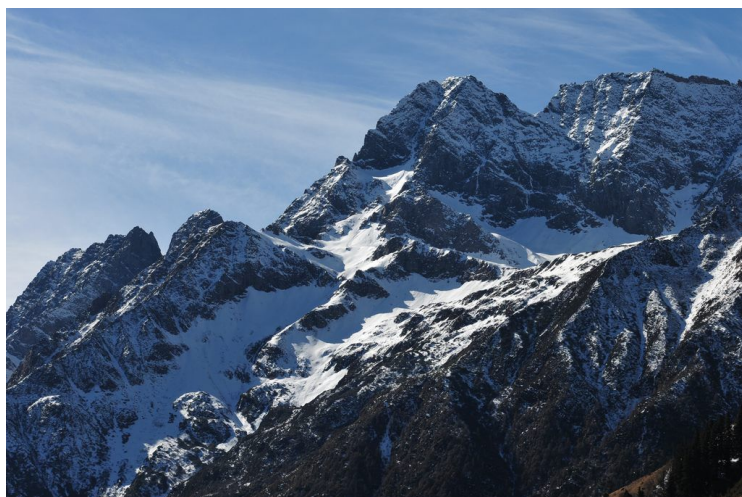
四姑娘山的东面有奔腾急泻的岷江纵贯而过，西有“天险”之称的大渡河。山谷地带气候温和、雨量充沛，山花遍野、溪流清澈；山腰冰川环绕；山顶地势险峻，白雪皑皑。

特种旅游

主要是指登山、徒步、穿越、露营。四姑娘山可登之峰有大峰、二峰、三峰、四峰，依次海拔为 5355 米，5454 米，5664 米，6250 米。一般旅游者只要您有勇气，均可登上大峰，严格来说，上大峰不能算登山，只能算爬山，难度不大，危险性也较小。游客前往大峰登山，基本都成功了。近年来，有不少爱好者开始登上二峰，只要有专业向导，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登四峰非专业人士请勿尝试。每年黄金周时，前往四姑娘山登山的游客较多，所以如果您也想尝试登山旅游，不妨到四姑娘山来找我。

四姑娘山的特种旅游还包括徒步、穿越、攀冰等项目。



图片来源：欣欣会员—花生

常规旅游

常规旅游比较简单，但很多人不知道应该怎样安排自己的行程，现做简单介绍如下：一般说所的旅游四姑娘山，主要是指游览四姑娘山的三条沟：长坪沟、双桥沟、海子沟。

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。游客一般比较喜欢长坪沟，主要是因为游览长坪沟，与一般的旅游不同，更多的带有参与性，试想一下，当游客骑着马，在长坪沟峡谷里穿越，通过原始森林、跨过各种小溪、翻越雪山等等，长达 6-7 小时，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。

其实，四姑娘山的马非常温顺，几乎不会跑，而且长期搭载游客也习惯了，非常有次序，况且如果害怕，还有马夫牵着缰绳，可以说几乎没有危险，即使是小孩也不用太担心。

门票

旺季门票：双桥沟 80 元 长坪沟 70 元 海子沟 60 元

淡季门票：双桥沟 50 元 长坪沟 50 元 海子沟 40 元

旺季观光车：双桥沟 80 元 长坪沟 20 元

淡季观光车：双桥沟 60 元 长坪沟 20 元

淡旺季时间：淡季-每年 12 月 1 日至次年 3 月 30 日

旺季-每年 4 月 1 日至 11 月 30 日

欣欣旅游网提醒：

除了这些费用之外，四姑娘山还会收取相应的环境保护费和植被恢复费。

线路推荐

经典线路

1、常规旅游线路

一般说所的旅游四姑娘山，主要是指游览四姑娘山的三条沟：长坪沟、双桥沟、海子沟。

双桥沟线路：沙坝 → 沙棘林带 → 人参果坪 → 尖山子 → 撵鱼坝 → 猎人峰 → 牛棚子 → 红杉林

长坪沟线路：喇嘛寺 → 二道平 → 唐柏古道 → 枯树滩 → 龙洞 → 上干海子 → 擂鼓石 → 木骡子 → 高岩窝 → 乌龟石 → 鸡冠石 → 老鹰岩

海子沟线路：锅庄坪 → 老牛园子 → 花海子 → 双海子

小贴士：

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。游客一般比较喜欢长坪沟，主要是因为游览长坪沟，与一般的旅游不同，更多的带有参与性，试想一下，当游客骑着马，在长坪沟峡谷里穿越，通过原始森林、跨过各种小溪、翻越雪山等等，长达6-7小时，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。

游览长坪沟，游客有较大的选择权，可根据自己的体力及爱好来选择游览多远，长坪沟全长29公里，但一般游客可选择游览10至16公里，骑马费也因此不一样，从喇嘛庙开始骑马，到二道坪需要50元，到下甘海子，需要100元，到两河口需要150元，这些都是定价，如果还想往前走，就可与马夫讨价还价，再增加一些骑马费就可以了。如果在长坪沟内步行的话，可从喇嘛庙开始，走到枯树滩，全程都有栈道，比较好走，但如果要继续往前走，路就很烂了，几乎不能行步，只能骑马。梦之旅每年都要接待大批的游客，他们中大部份都是选择的长坪沟。另外，很多人担心不会骑马，或骑马有危险，

其实，四姑娘山的马非常温顺，几乎不会跑，而且长期搭载游客也习惯了，非常有次序，况且如果害怕，还有马夫牵着缰绳，可以说几乎没有危险，即使是小孩也不用太担心。

2、登山线路

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。据了解，四姑娘山三峰每天限定攀登三峰人数为50人以内，并要求每位登峰的游客必须配备安全技术装备和高山协作，登峰游客与高山协作配备比例不得低于1:1。

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。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。

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；

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

3、穿越线路



图片来源:欣欣会员—花生

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。

线路推荐:

- 1、长坪沟-毕棚沟:日隆 → 喇嘛寺 → 枯树滩 → 木骡子 → 水打坝 → 叉子沟尾营地 → 垭口 → 三颗树 → 白龙瀑布 → 卓玛湖 → 上海子接待站 → 理县
- 2、龙眼穿越(从日隆镇的海子沟前往):日隆镇 → 海子沟 → 大

黄棚子 → 犀牛海垭口 → 长沟营地 → 两岔河扎营 → 银厂沟 → 卧龙镇

- 3、双桥沟-长坪沟(1):成都 → 双桥沟 → 红杉林 → 鹿尔冲塘 → 燕子岩窝 → 长坪沟 → 森林 → 流沙石地 → 长坪沟地 → 高岩窝 → 日隆。
- 4、双桥沟-长坪沟(2):成都 → 双桥沟 → 撵鱼坝 → 大沟 → 大沟沟尾 → 大沟尾子山垭口 → 长坪沟尾 → 喇嘛寺

4、穿越唐柏古道

中间的绿色路线: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。

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。

欣欣提示: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。

5、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

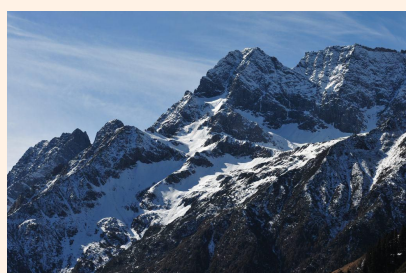
下山路陡峭且积雪非常深，要注意一定要向导在前面开路，不可莽撞前行，因为在深雪中我们是认不清道路的；双腿或腰被陷在雪中时不要心急，冷静地用双手把身前的雪挖走，再慢慢拔出来；雪线以下的路时断时续，要穿过两条干沟，到达左手边的一座林木搭的人工小桥就走上了毕棚沟小路，沿小路走 8 公里到达通车的主路。

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。

欣欣线路推荐



【成都出发】成都到四姑娘山旅游价格_四姑娘山/夹金山纯玩三日游

门市价：900 元

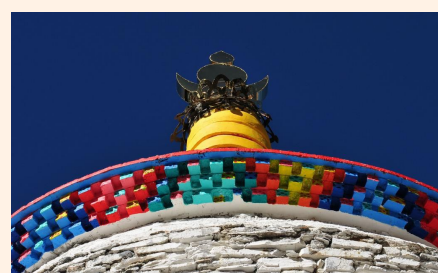
欣欣价：700 元 >> [立即预定](#)



【成都出发】[纯玩跟团]四姑娘山夹金山纯玩三日游

门市价：800 元

欣欣价：520 元 >> [立即预定](#)



【成都出发】[[纯玩跟团]【四姑娘山、夹金山三日游】汽车纯玩团

门市价：700 元

欣欣价：650 元 >> [立即预定](#)

交通攻略

四姑娘山景区的交通有别于其他景点的交通。首先去往四姑娘山选择到达的目的地必须为日隆，而不是四姑娘山本身且是日隆到达四姑娘山的唯一目的地。去往日隆又必须从成都出发，所以，去往四姑娘山的交通比较局限，一般只选择汽车到达。

四姑娘山的内部交通也比较落后，除了有短途小段路可以包车或乘坐观光车外，就只能选择骑马和步行了。

到达四姑娘山

飞机

>>更多打折机票信息

成都双流国际机场：成都 → 卧龙 → 四姑娘山

九黄机场：九寨沟 → 马尔康 → 四姑娘山

康定机场：康定 → 丹巴 → 四姑娘山

汽车

>>更多汽车时刻信息

从成都到四姑娘山最方便的就是到茶店子车站坐车，也是唯一有去往四姑娘山班车的车站。乘坐成都 - 小金的班车，途中路过日隆镇下车，班车每天早上7点左右发车，行程约6-8个小时，沿途会经过都江堰、映秀、卧龙、巴郎山等景区，所以路途虽长，但不会觉得乏味。票价为68元/人——70元/人。也可乘坐小面的，票价110元/人，其他情况和班车基本相同。

茶店子汽车站咨询电话：028-87506610 87506603

车次：每天6:20、6:30、7:00、7:30、10:00、12:00

自驾车

成都到四姑娘山全程286公里，除了都江堰至映秀段道路较差，车辆较多(正在修建通往九寨沟的高等级公路)外，其余路面均为一级水泥路或柏油路，途中要翻越海拔4500米的巴郎山，冬、春交季有积雪，沿途风光秀丽、景色宜人，行驶舒服，安全系数较高。巴郎山段弯道多，坡度大，需谨慎行驶，行驶约5-6小时。

线路：成都 → 成灌高速 → 都江堰 → 都汶高速 → 映秀 → 省道303线 → 卧龙熊猫园 → 巴朗山 → 四姑娘山。

成都 → 成雅高速 → 雅安 → 宝兴 → 夹金山 → 达维 → 日隆镇 → 四姑娘山。

成都 → 成雅高速 → 雅安 → 泸定 → 丹巴 → 小金县 → 日隆镇 → 四姑娘山。

欣欣旅游网提醒：

去四姑娘山，切忌不要找直达车，只要找到去日隆镇的班车就可以。因为到了日隆，也便到了四姑娘。

景区交通

绿色环保观光车（参考价格60元）：

因道路问题，此观光车能在双桥沟内和长坪沟游览，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、海子沟您都可以亲自体验骑马的乐趣，当然如果你没有骑马的经验，建议最好还是由马夫给您牵马。

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；

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。

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。

景点介绍

一、长坪沟

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。

景区看点：

喇嘛寺

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。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。



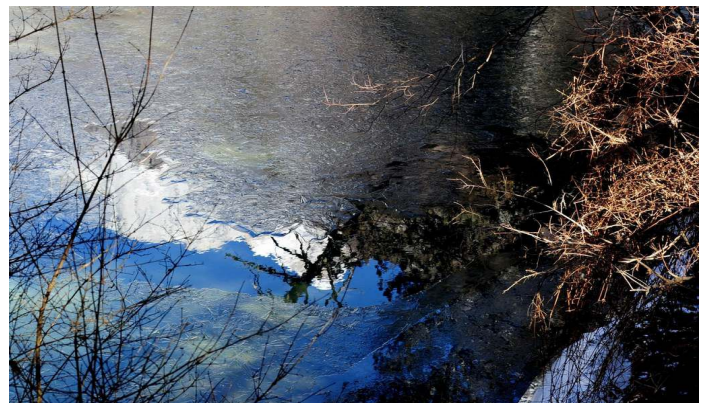
图片来源：欣欣会员—花生

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。

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。

枯树滩

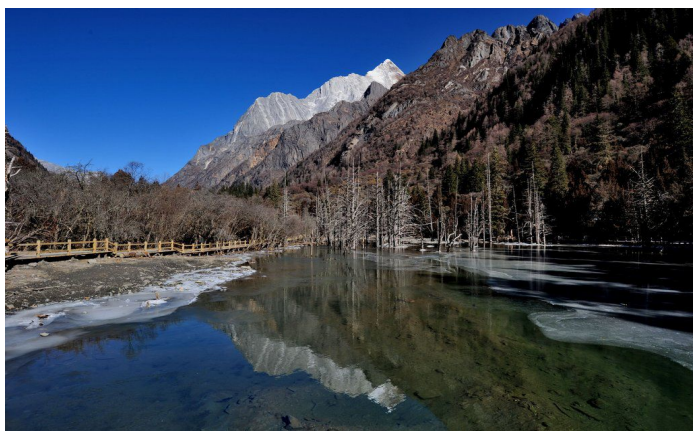
从喇嘛寺再往北走，就会看到枯树滩。相传枯树滩是阿巴朗依与墨尔多家族交战的遗迹，墨尔多用魔法招来洪水，洪水淹死了阿巴朗依的军队，死去的士兵们化成了高大的树干，后来洪水退去，而树干依然屹立在这里。



图片来源：欣欣会员—花生

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，是沟内的树王（沙棘树是胡秃子科棘属的一个亚种，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。

木骡子



图片来源：欣欣会员—花生

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、蓝大翅鸫、高山领雀以及某些大型猛禽等海拔珍稀特有动物。

最好季节：4-10月

毕棚沟

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。

欣欣提示：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

二、双沟桥

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。

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

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。



图片来源：欣欣会员—花生

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。



图片来源：欣欣会员—花生

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。

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”。

五色山

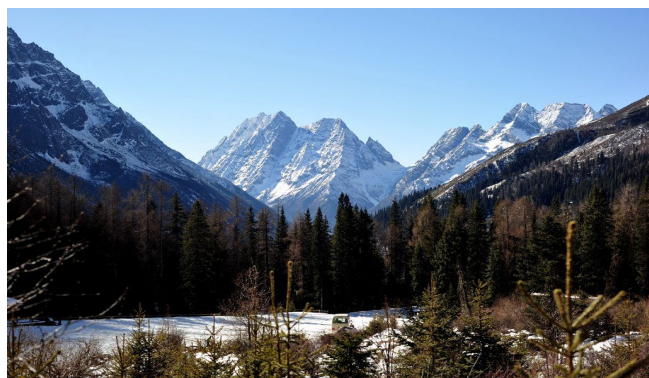
五色山海拔5430米，是一座典型的褶皱山，整个山体由不同颜色的岩石组成，岩石中含硅、铁、锌、锡，在不同的光照下，会呈现出红、黄、青、蓝、白五彩色带，一圈套一圈，由内到外一共30多圈，山由此而得名。

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。

日月宝镜

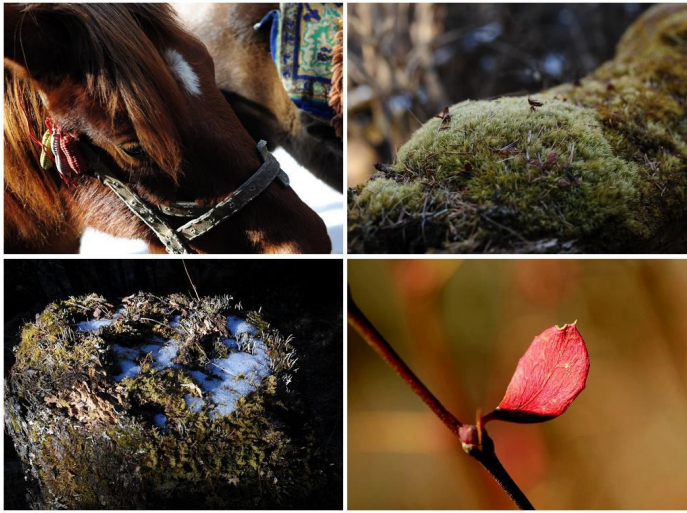
进沟以后看到的第一座终年积雪的山峰，海拔5609米。顶部是由两个不规则的倾斜长方形平面组成，中间有一条裂缝，有冰雪覆盖，在阳光照耀下闪闪发光，看上去就像一面镜子，据说镜子在左边像一个“日”字，右边像一个“月”字，所以它被人们称为“日月宝镜”。（不过我仔细研究了半天也没看出来。）



图片来源：欣欣会员—花生

[返回目录](#)

人参果坪



图片来源：欣欣会员—花生

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。

欣欣提示：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

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。

3、海子沟



图片来源：欣欣会员—花生

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。

欣欣提示：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。

交通

从成都到四姑娘山最方便的就是到茶店子车站坐车，也是唯一有去往四姑娘山班车的车站。乘坐成都 - 小金的班车，途中路过日隆镇下车，班车每天早上7点左右发车，行程约6-8个小时，沿途会经过都江堰、映秀、卧龙、巴郎山等景区，所以路途虽长，但不会觉得乏味。票价为68元/人。

也可乘坐小面的，票价110元/人，其他情况和班车基本相同。

抵达景区游客中心，从沟口开始徒步。

徒步

从日隆镇步行即可，约15-20分钟

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。来到海子边，千万不要高声喧哗，如果你说话的声音太大，会震动湖面气流，气流瞬间形成雨水降下来，让你无处藏身。大海子区域分布着蔷薇科灌木丛、杜鹃类灌丛以及高山草甸等多种多样的高山花卉，还有冬虫夏草、川贝、羌活等名贵中药材。高原山鹑等野生动物就生活在这片广阔的草甸、水体和灌丛区域。

犀牛海

四周群山耸立，可遥望四姑娘山主峰——幺妹峰。平时游人大多只行进到花海子，而犀牛海至今仍然是个人迹罕至的地方。自然生态相对保持比较完整，并没有因为旅游开发而使当地环境受到破坏。9-10月，是四姑娘山短暂金秋中赏景的最佳季节。

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。



图片来源：欣欣会员—花生

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。

住宿推荐

在三条沟内均没有住宿，各位驴友可以住宿在日隆镇上，镇上有三星、四星等各类宾馆。如果有兴趣的话，也可以住在当地藏族居民家中，感受当地特色民族风情。

隆镇住宿分为两块，一个在镇上，另一个在长坪村。镇上有各类客栈，价格从 50 元/人起，其中阳光熠国际青年旅舍也在镇上，床位从 30 元/人起；长坪村是当地的藏族民居，价格比较便宜，从 20 元/人起。

据统计，日隆镇现有各类宾馆（饭店）18 家，四星级两家，服务设施优越。

如果各位驴友是走穿越路线的话，可以自己带好帐篷、睡袋之类的物品，在野外露营，虽然可以体验到另一种生活，但是需要带的东西太多，不是很方便。

注意事项：

四姑娘山冬季，很多酒店已经关门停业了，剩下的酒店也因为游客太少，不会提供中央空调，但一般可以提供电热毯等取暖。冬季的四姑娘山昼夜温差较大，白天有时可达 20 度，但半夜及凌晨是零下几度的温度，所以前往四姑娘山，如何防寒是较重要的，建议选择较好的酒店入住。



图片来源：欣欣会员—花生

美食

在三条沟内都没有餐厅，如果露宿在穿越的途中，那么可以在日隆镇上买些盐蛋、火腿肠、牦牛肉、矿泉水、罐头、方便等食物，之后再进山。

在日隆镇上，各宾馆（饭店）都设有相应的餐厅，特色菜主要为当地野生菌、脂肉，价格不等，大部分餐厅都是以川菜为主。当地街上有些小饭店，价格不贵，通常一份肉菜 10 元左右，饭随便吃，不另外收费。

有名的美食：

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。

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。

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。

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。



图片来源：欣欣会员—花生

四姑娘山特产

动植物：

四姑娘山地区的植物主要是喜马拉雅——横断山系的物种。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。

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”。

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。

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。当地居民将人参果煮熟后舀进碗里，淋上酥油汁，伴上白糖，“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、质坚实、香气浓郁为佳。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。

沙棘制品

介绍：沙棘富含各种维生素，尤以Vc含量最大，酸味。沙棘果实可加工成沙棘晶和沙棘饮料。沙棘晶为袋装，冲水饮用。500克/袋，每袋的售价4元左右。沙棘饮料为罐装，355毫升/罐

宝石矿产：

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

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

旅游贴士

1、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,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,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20℃以上。年蒸发量1500毫米,无霜期220天,年平均气温12.2℃。

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。

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。

2、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

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

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。

3、注意事项

1、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,最好能常备常用药品及抗高山反应药物。

2、景区日照强,紫外线强。长时间在户外活动,请带上太阳帽,涂防晒霜,以保护皮肤。

3、景区早晚温差大,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。

4、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,特别是翻阅巴郎山,坡度陡,弯道急,常有些完全事故发生,请牢记安全第一。

5、四姑娘山适合开展登山及徒步旅游等特色旅游,但出行前请做好相应的准备,并做好详细的行程规划,否则容易发生事故。

6、每年黄金周期间,游人特别多,酒店爆满且价格高,可带帐篷及相应设备前往景区露营,不但节约费用,而且能体验到四姑娘山特别的风味。

7、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。

攻略制作者

本攻略由欣欣旅游网打造，并将定期更新，最新版本请关注欣欣旅游网四姑娘山旅游攻略！如有批评建议，请至[我有建议留言](#)。

周边攻略推荐



查看更多旅游攻略信息请至[欣欣旅游网旅游攻略](#)。