



阿坝旅游
ABATOURL.COM

小金

（官方旅游攻略）

雪山之巅 天空之城

小金县位于四川省西北部，阿坝州南端，境内拥有四姑娘山、玛嘉沟、夹金山、两河口会议遗址等众多旅游资源。这里藏、羌、回、汉等民族联袂而居，境内碉楼寨房、青砖玉瓦交相辉映，藏羌锅庄粗犷豪迈，民谣狮舞荡气回肠。浓郁的民俗风情与古老的历史文化遗址为神秘峻美的自然风光增添出厚重的多元文化色彩，构成了县域密集的，多姿多彩的自然人文景观，令人流连忘返。

阿坝州全域旅游导览图



小金 雪山之巅 天空之城

小金县位于四川省西北部，阿坝藏族羌族自治州南端。藏名“赞拉”，意为“威严”，但真实的小金却是温柔亲切的。

小金的雪山在五彩林带之上，湛蓝天幕之中。阳光透过林隙，彩林让你感到灿烂与辉煌，斑斓的色彩更是视觉的盛宴。这个全世界都想征服的小县城，一直都美得出奇！

小金县的草甸数不胜数，四周是层层叠叠、五彩斑斓的针叶树林，偶尔遇上几头埋头饮水的牦牛，还有和善爱笑的农民，这里的一切都是那么美好而纯粹。

登山圣地

1982年，四姑娘山被列为我国十大登山名山之一。四姑娘山可登之峰有大峰、二峰、三峰、四峰，只要有勇气，大多数旅游者均可登上大峰，但很少有人能登上四姑娘山主峰。每年黄金周时，前往四姑娘山登山的游客较多。

奇峰、奇景、冰川、原始森林

四姑娘山由四座连绵不断的山峰组成，东面有奔腾的岷江纵贯而过，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、四姑娘山一带森林茂盛，气候宜人，动植物资源丰富。



小金县全域旅游导览图



四姑娘山

【景区门票】

双桥沟：旺季门票 80 元 / 人，淡季门票 50 元 / 人，观光车 70 元 / 人。

长坪沟：旺季门票 70 元 / 人，淡季门票 50 元 / 人，观光车（沟口—喇嘛寺）20 元 / 人。骑马往返参考价格：喇嘛寺—枯树滩 100 元 / 人，喇嘛寺—下甘海子 150 元 / 人，喇嘛寺—木骡子 300 元 / 人。

海子沟：旺季门票 60 元 / 人，淡季门票 40 元 / 人。无观光车。骑马往返参考价格：沟口—锅庄坪 150 元 / 人，沟口—花海子 300 元 / 人。

旺季：4 月 1 日至 11 月 30 日，淡季：12 月 1 日至次年 3 月 31 日。



四姑娘山的四座山峰长年被冰雪覆盖，犹如姿容俊俏的四位少女头披白纱，依次屹立在长坪沟和海子沟两道银河之上，其中最高最美的雪峰就是幺妹“四姑娘”。



四姑娘山景区主要由“三沟一山”组成，四姑娘山的核心景区包括双桥沟、长坪沟、海子沟和四姑娘山。四姑娘山风景区拥有五项桂冠：国家级风景名胜區、国家级自然保护区、国家级 4A 景区，国家地质公园、世界自然遗产地。



两河旅游区

【景区门票】无

两河乡位于小金县北部，是嘉绒藏族聚居区，在这里，自然与人文景观完美融合。两河旅游区是红绿结合的复合型景区，荣获“发现中国新美景”奖项。景区以自然山水、重大历史事件遗址遗迹和古朴神秘的民俗风情为主要观光内容。景区集极地、冰川、湿地、草甸等自然景观于一身，与四姑娘山具有极强的互补性，是四川风景园中的又一奇葩。



巴郎山

【景区门票】无

巴郎山位于小金县东，在卧龙自然保护区与四姑娘山风景区之间，又称“斑斓山”，海拔 5040 米，藏语称“巴郎拉”，意为“圣柳山”。景区内海拔 4000 米以上的山地是寒冻风化高山，山体峭壁嶙峋，岩石裸露，险象环生。巴郎山奇峰突起，峰峦重叠，山上是茂盛的高山植物，春夏时节，五彩缤纷。



夹金山旅游区

【景区门票】无

夹金山是红军长征翻越的第一座大雪山，在这里，红色文化特色突出，底蕴深厚。景区一片雪域山岭，阳光充足，植被丰富，是一片原始自然的神奇土地，是观光休闲、探险旅游和开展红色文化体验活动的绝佳场所。它位于四川旅游大、小西环线和“大香格里拉环线”的交叉点，已经成为国内外游人的重要旅游目的地。夹金山旅游区包括美丽绝伦的木尔寨沟和木城沟两个景区。



玛嘉沟景区

【景区门票】无

玛嘉沟景区位于两河乡大板村境内，景区由五大板块构成，分别是大小至布郎板块、甘海子板块、月亮湖板块、巴扎沟板块和沟尾子板块。每个景点，都有一个故事和传说，充满着神秘，让人身临其境如同走进一个童话故事城。

这里是一片宁静原始的土地，是爱好摄影、登山攀岩，徒步探险；科考及想呼吸新鲜空气人们的天堂。



虹桥沟

【景区门票】无

虹桥沟景区地处两河乡中枢地带，属两河乡虹光村和两河村辖地，沟口距两河乡政府 3 千米。沟内的主要景点有手

板印、青草坪、鱼海子、两叉河等，沟内最引人

入胜的是沙棘林。蓝色的涓流，五彩的海子流泉，遮天蔽日的原始森林，珍稀的奇花异兽，梦幻的流云霞光，浪漫的红叶白雪，斑斓的野花草甸，构成了生机盎然的原生画卷。



沃日土司官寨

【景区门票】无

小金沃日土司官寨是乾隆王征战大小金川古战场重要历史遗址之一。该遗址位于小金县城东部、达维区西部，沃日乡政府治所位于官寨村。距小金县城 18 千米，距省会成都 278 千米。



霸王沟

【景区门票】无

霸王沟地处两河乡南部油房村和彭坝村境内，沟两侧山峰与沟谷高差较大，沟内有 9 座海拔 5000 米以上的高峰，雪峰之间连贯着现代冰川，极地地貌特征明显，属典型高山峡谷地貌。霸王沟有奇峰、绝壁、草甸、森林、飞瀑、山涧、极地、冰川等自然景观。



小金 酒店

新四姑娘山庄

联系电话：0837-2796800

入住体验：位于四姑娘山双桥沟沟口，邻近邛崃山系大熊猫栖息地保护区，周边环境宁静清幽，群山常翠、鸟语花香。

金鼎尚酒店

联系电话：0837-2793666

入住体验：整体风格时尚简约、宽敞明亮、安静舒适，满足各种需求。

同心宾馆

联系电话：0837-2786888

入住体验：旅游度假型酒店，拥有优雅舒适、风格各异的客房。

四姑娘山嘉绒阳光酒店

联系电话：4008-32-8778 转 113137

入住体验：邻近著名的长坪沟和海子沟；背靠巍然大山，远离尘嚣，空气清新。酒店的客房设施齐全，环境整洁、舒适。

小金四姑娘山莲花精品客栈

联系电话：13608086250

入住体验：客栈内部环境很有特色，房间整洁舒适，服务人员都很贴心。

四姑娘山巴郎部落主题客栈

联系电话：18090246815

入住体验：位于小金长坪村，可以看到著名的巴郎山，感受雪山的雄伟。

酒店预定请致电：400-088-6969（转 2 或 3）

网址访问：www.abatour.com

小金 美食与特产



小金松茸

食

体形肥大，形若伞状，菌盖呈褐色，菌柄白色，茸毛鳞片。质地细腻，口感极佳，并有浓郁的香气及丰富的营养价值，1985年开始打入国际市场，驰名中外。主要分布于木坡乡、抚边乡、结斯乡等乡镇。

烧馍馍

食

颇具特色的一道美食，外皮酥脆，内瓤松软，兼具麦香奶香，酥脆可口。烧馍馍主要用本地出产的小麦面和牛奶制成，一般为圆饼形，饼面通常用特制的花纹模子印出太阳、月亮、星辰等花纹。

苹果

食

小金县栽培苹果历史悠久，据《小金县地名录》载：“小金苹果五十年代引种，由于光照时间长，日温差大，土质条件好，苹果不仅产量高，而且质地优良。”小金苹果汁多肉脆、香甜适口，色泽艳丽。1986年，小金苹果获“优质果品”称号。2002年，获中国西部农业博览会“名优农产品”。2015年11月，小金苹果获得国家农业部农产品地理保护登记。



沙棘固体液体饮料

食

小金沙棘固体液体饮料、沙棘无糖含片。沙棘含有极丰富的维生素、胡萝卜素、黄酮类、不饱和脂肪酸、有机酸及人类必须的氨基酸和近20多种微量元素等。对抗辐射、抗疲劳、抗衰老、消食、健胃、安神、降血压、治疗冠心病、高血压和慢性支气管炎等均有较好的效果。

藏香猪肉制品

食

藏香猪肉制品主要有罐头、腊肉、熟食等多种形式。藏香猪分布于小金县海拔3000多米的高原草地上，以青岗猪、猪芽料等野生植物和药材为主食，生长周期长，瘦肉多，肥肉少且层层相间，猪肉薄，吃起来无油腻之感。

小金 节庆活动

朝山会

每年农历五月初四，四姑娘山朝山坪上都会插满经幡。四面八方的藏民便会身着盛装，背上青稞酒、牛羊肉、烧馍馍，到朝山坪朝拜四姑娘山。届时，成百的喇嘛便聚集在这里，由一位德高望重的大喇嘛引着他们在朝圣的地方打坐、诵经。诵完经，喇嘛们便吹着莽筒，敲锣打鼓地围着朝山坪转上一圈，他们的身后还跟着虔诚的藏民及满天飘洒的“龙达”，他们都有着同一个心愿，祈求四姑娘山神赐予安静祥和、

五谷丰登的好生活。宗教活动一完，大喇嘛便坐在高高的宝座上，为前来朝圣的人们开光祝福。各个山头也开始跳起了欢快的锅庄或开展民族体育活动，如：赛马、摔跤等，整个朝圣之地洋溢着无比欢乐的气氛。



夹金山越野挑战赛

以长征文化为特色，依托神奇瑰丽的夹金山徒步穿越挑战赛，从2015年开始，每年6—7月举行。比赛路线的起点是达维红军会师纪念碑。选手们从纪念碑出发，一直到海拔4114米的夹金山垭口的终点，全程约21千米。选手们经过公路赛道、越野赛道，面临高海拔和烈日的重重考验，不断挑战着自我的极限。赛事旨在发扬长征精神，助力小金县建设全国户外运动基地，推出一条享誉全国、世界知名的夹金山神奇瑰丽徒步穿越线路，打造一个集红色文化、旅游、体育赛事为一体的全国知名的红色旅游品牌赛事。

登山节

于每年10月3日—10月9日举行。这是知名户外品牌KAILAS与四姑娘山国家级风景名胜区管理局联合举办的大型登山活动，从海拔500米到5000米，一步一步向远山进发，向太阳致敬！

攀冰节

攀冰节每年12月至1月举行。在世界闻名的攀冰胜地双桥沟自由冰舞，跟随来自国内外的专业教练学习攀冰技艺，与来自全国的冰友一起学习，体验一个不一样的冰雪世界——4000米冰壁极限挑战、恐惧与自信的超级感受、天堂地狱的交替体验。

小金 自驾游行程推荐

四姑娘山环线旅游

川西旅游环线：卧龙、四姑娘山、小金、丹巴、泸定、海螺沟五日游

第一天：成都—映秀—卧龙—巴郎山—四姑娘山·双桥沟景区

第二天：四姑娘山·长坪沟景区（或海子沟景区）

第三天：四姑娘山·四姑娘山镇—沃日官寨—小金县城美兴镇—丹巴甲居藏寨—海螺沟磨西镇

第四天：海螺沟·中国冰川

第五天：海螺沟·磨西镇—成都

熊猫旅游环线：夹金山、宝兴五日游

第一天：成都—映秀—卧龙—巴郎山—四姑娘山·双桥沟景区

第二天：四姑娘山·长坪沟景区

第三天：四姑娘山·海子沟景区

第四天：四姑娘山—达维—夹金山—宝兴·蜂桶寨—雅安—成都

藏羌风情环线

映秀、卧龙、四姑娘山、卓克基、桃坪羌寨四日游

第一天：成都—映秀—卧龙—巴郎山—四姑娘山·双桥沟景区

第二天：四姑娘山·长坪沟景区（或海子沟景区）

第三天：四姑娘山·四姑娘山镇—达维夹金山景区—沃日官寨—两河景区—卓克基

第四天：马尔康—米亚罗—理县·桃坪羌寨—映秀—成都

路况

- 1. 从巴郎山进出：距离最短，时间最快
- 2. 从马尔康进出：路况最好，但所需时间较长。

小金 实用信

医院	
两河口镇卫生院	120 或 13882496787
四姑娘山镇卫生院	120 或 0837-2791120
交警队	
报警电话	110 或 0837-2782472
汽车维修	
小金县大众汽修厂	0837-2783711
小金县德胜汽修厂	0837-2781199
小金县金汇汽修厂	0837-2781078
交通	
小金县客运站	0837-2797931