阿坝旅游
ABATOUR.COM

四姑娘山

（官方旅游攻略）

她的美 站在她面前才能体会

雪山　高山草甸　原始森林　海子　骑马　摄影
登山　露营　嘉绒藏族　沙棘　松茸　牦牛肉

“想找个有雪山，有海子，有草甸的地方游走、散心……”于是，跟随心的方向，我来到了四姑娘山。

我行走在双桥沟，感受幽静闲适，潺潺流水；徒步在长坪沟的原始森林，脚踏长满青苔的土地，手佛垂挂树枝的松萝，只为来到木骡子，跪拜在四姑娘山的脚下；静静的坐在海子沟的锅庄坪，背倚夕阳，面枕秋色，闭上双眼，四位姑娘与墨尔多山神的故事便浮现在脑海……

阿坝州全域旅游导览图

四姑娘山景区旅游导览图

阿坝旅游
ABATOUR.COM

旅行亮点

双桥沟
　　37条纵横交错的沟壑溪涧，如锦翠画廊，河谷开阔平坦，溪水淙淙。

长坪沟
　　密林古道、高山草甸、 嘉绒藏寨，原生态的美让人流连忘返。

海子沟
　　10多个高山湖泊，湖水清澈，群山环抱，四面山色层次分明地倒映在湖水之中。

四姑娘山
　　整个山体延绵150公里， 以雪山、 溪流、枫叶、峡谷、花卉、民族风情见长。

目录

02. 地图
04. 走近四姑娘山
04. 主要景点
06. 景区门票
06. 周边景点
07. 交通
07. 酒店
08. 美食
08. 特产
08. 活动
08. 温馨提示
09. 实用信息
09. 自驾游行程推荐
10. 户外篇

走近四姑娘山

四姑娘山景区位于四川省阿坝藏族羌族自治州小金县四姑娘山镇，距成都市235公里，享有“蜀山皇后”“东方的阿尔卑斯”的美誉，是世界自然遗产、国家级风景名胜区、国家级自然保护区、国家级地质公园、中国十大登山名山之一。由“三沟一山”组成，即双桥沟、长坪沟、海子沟、四姑娘山。总面积450平方公里。

四姑娘山是四座高度不同的女神山，主峰四姑娘（四峰）海拔 6250米，其余3座依次分别为三姑娘（三峰）5664米，二姑娘（二峰）5456米，大姑娘（大峰）5355 米。四姑娘山整个山体延绵150公里，巍峨比肩的四大山峰风韵各存。

最佳旅游季节　7、8月绿毯般的高山草甸上野花绽放；10月中旬到11月上旬秋色醉人，层林尽染。

四姑娘山最佳观景点　巴郎山的猫鼻梁、海子沟的锅庄坪。

主要景点

双桥沟

全长30余公里，有17个观景点，沟内景色主要以雪峰、牧场、草地、森林为主，是三条沟中景点最集中的一条沟。双桥沟适合观光游，全程通观光车，游览时间半天或一天。

双桥沟不可错过的景点：

◆ 人参果坪
　　这里是数百亩大草甸，各种高山花卉布满人参果坪，这里就像一个大花篮。四周围绕着形态美丽的沙棘林，高山水清，地广天蓝，宛如世外桃源。

◆ 盆景滩
　　也叫枯树滩，钙化的沙棘树死而不倒，优美挺拔，树下涓涓流水，俨然一副天然的盆景画。

◆ 四姑娜措
　　传说是四姑娘沐浴的圣湖，整个湖掩映在高大的冷杉木和苍劲的沙棘树之间，犹如一个巨大的明镜，雪峰奇岩倒映，树木草地环绕，阳光下异彩纷呈。

◆ 布达拉峰
　　因山峰造型酷似布达拉宫而得名。这是双桥沟看山最理想的地方右看猎人峰与圣母峰，左看金刚山，野人峰和金枪岩。

◆ 红杉林
　　红杉林绵延2公里，是四姑娘山双桥沟除沙棘树以外的另一种神树。

阿坝旅游 ABATOUR.COM

长 坪 沟

全长29公里，有21个观景点。沟内有喇嘛寺、古柏幽道、干海子及高数十米的飞瀑，并有奇石之景，原生态的美让人流连忘返。

长坪沟也是户外运动爱好者的天堂，沟内有专门的露营点，是三峰、四峰的登山通道，也是攀岩攀冰的理想场所，从长坪沟还可以穿越到理县的毕棚沟。沟口到喇嘛寺可乘坐观光车，其余路段需骑马或徒步，建议游览时间1-2天。

长坪沟不可错过的景点：

◆ 喇嘛寺

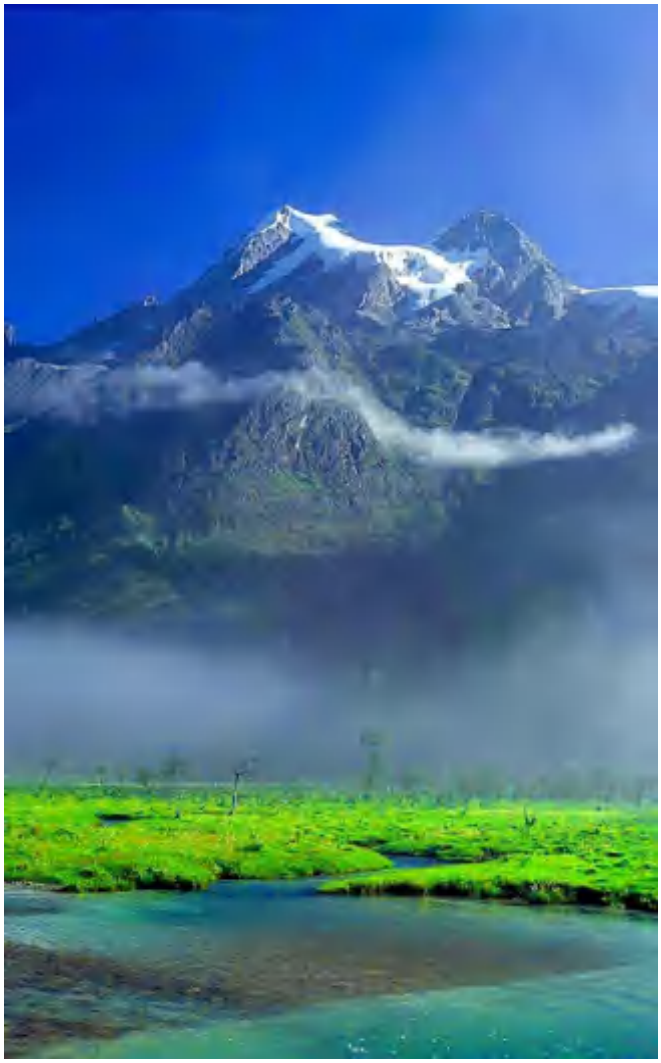
喇嘛寺是一座藏传佛教寺院，属格鲁派系。虽然如今的寺院遗址规模不是太大，但它在本地的佛教史上曾经辉煌一时。据说在鼎盛时期，寺院僧侣多达1000余人，高僧辈出。

◆ 枯树滩

河道中央的砂石把流水划为两条细小而清澈的河水，砂石上的枯树或立或伏，立者傲然苍劲，伏者横于小河之上，形成变化奇特的独木桥。这里特别适合游人小憩，也是一个欣赏风景的绝佳位置。

◆ 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，适合骑马、赏花、露营。



海 子 沟

全长19.2公里，因有星罗棋布的十多处海子而得名。海子沟前半段以高山草甸、峡谷河流、高山瀑布为主，而后半段则主要以高山海子为主。由于整条沟距离太长，有海子的地方海拔太高（4200米以上），一般游人到不了这个地方，所以这里不太被外面的人打扰，很是纯净，美得让人窒息。

海子沟也是登山、探险的好去处，登大峰和二峰就必须经海子沟进入，在大本营老牛园子休整后，开始攀登。

海子沟全程无观光车，只能骑马或徒步，建议游览时间1-2天。

海子沟不可错过的景点：

◆ 锅庄坪

这里是观看四姑娘山全景的最佳观景点之一。每年初夏，锅庄坪上绿草如茵，鲜花遍野，躺在锅庄坪的草地上，风姿卓越的四位姑娘尽收眼底。

◆ 大海子

距离沟口约17公里，海拔3800米左右，面积约20 公顷，是四姑娘山景区最大的高山湖泊。湖水清澈见底，倒影出蔚蓝的天，铅灰色的山峦，湖中游鱼穿巡，两岸绿树成荫。

◆ 花海子

花海子早期为冰U谷，后受两侧支沟泥石流堆积形成现在的沼泽化湖泊。春夏季节，花开草茂时，如一盘翠玉撒落花草间，在阳光的照射下，显得五彩缤纷，流光溢彩。

◆ 龙眼

据当地人介绍是类似一个盆地，四周都是4000-5000米海拔的有雪山的地方，山腰处数十条瀑布飞流而下，其中一处壮观如龙吐水。

阿坝旅游
ABATOUR.COM

景区门票

（最新政策以景区官方发布为准!）

景　点	门　票		观光车	骑马费（往返路程参考价格）
	旺　季 （4月1日-11月30日）	淡　季 （12月1日-次年3月31日）		
双桥沟	80元/人	50元/人	70元/人	无骑马服务
长坪沟	70元/人	50元/人	沟口-喇嘛寺 20元/人	喇嘛寺-枯树滩100元左右　喇嘛寺-下干海子150元左右 喇嘛寺-木骡子300元左右
海子沟	60元/人	40元/人	无	沟口-锅庄坪150元左右，沟口-花海子300元左右

周边景点

巴 朗 山

推荐指数：★★★☆☆

从映秀到四姑娘山途中　会翻越海拔5040米的巴朗山。巴朗山的道路蜿蜒曲折，云海波澜壮阔，蔚为壮观。而且，巴朗山的猫鼻梁是远眺四姑娘山的最佳观景台之一。

门票：无（山路十八弯，欣赏风景的同时更应注意安全）
交通位置：距离成都200公里，车程约4小时。

卓克基官寨

推荐指数：★★★☆☆

位于马尔康城东南约7公里，依山傍水，景色秀丽，被赞誉为“东方建筑史上的一颗明珠”。整个官寨依山而建，错落有致，清澈的梭磨河从村前奔流而过，河水的流淌声像欢快的歌声一样在寨子里朝夕吟唱。这里也是红军翻过第二座雪山后的汇合点，山路上至今还保留着当年红军刻在石头上的口号。

门票：60元/张
交通位置：距离成都325公里，车程约6小时。

桃坪羌寨

推荐指数：★★★★☆

位于理县杂谷脑河畔桃坪乡，世界保存最完整的羌族建筑文化艺术，至今仍然保持着古朴风情的原始羌族村寨，被专家、学者们称之为神秘的“东方古堡”。

门票：60元/张
交通位置：距离成都160公里，车程约2小时50分钟。
（在前往马尔康的路旁哦）

阿坝旅游
ABATOUR.COM

交　通

① 自助游

【提示】因道路交通的限制，暂无直达班车到四姑娘山，可先坐班车到小金县城，再租车去四姑娘山。

茶店子客运中心
地　址：成都市金牛区金瑞路和西三环路五段交界处
电　话：028-87506610

起点站	终点站	开车时间	里程	费用
茶店子客运中心	小金县	06:30	274	130/170

小金县客运中心
地　址：四川省阿坝藏族羌族自治州小金县
电　话：0837-2781989

起点站	终点站	开车时间	里程	费用
小金县	成都	06:30	274	130/170

② 拼车 / 包车

可在茶店子车站附近或网上联系师傅，但是小编在这里提醒各位，拼车或者包车安全第一，一定要找正规的车公司哦。

③ 自驾

详细请参看地图（02页）和行程推荐（09页）

◆ 巴朗山进出
（时间最快，路况好，3小时即到，普通车型也无压力）

◆ 马尔康进出
（路况最好，但车程时间较长，普通车型即都可进出）

◆ 雅安进出（抢险救援通道，不建议占用）

酒　店

【温馨提示】四姑娘山旺季房源较紧张，尤其是国庆期间。四姑娘山的长坪沟和海子沟是可以露营的，如果你想更彻底的了解四姑娘山，在山里住一晚上是不错的选择。

新四姑娘山庄

联系电话　：　0837-2796886
价格区间（淡旺季）　：　480-1180元/间

挂牌四星级，当地最好酒店。冬天不营业。

四姑娘山明星快捷酒店

联系电话　：　13770338001
价格区间（淡旺季）　：130-380元/间

2013年新开业酒店，房间内有WiFi，位于长坪沟沟口处，性价比较高。

四姑娘山金锋宾馆

联系电话　：　13990401455
价格区间（淡旺季）　：220-800元/间

2012年新开业酒店，房间内有WiFi，24间房都是标间。

四姑娘山雪域藏家

联系电话　：　15378371038
价格区间（淡旺季）　：80-560元/间

14间房间全部是标间，房间内有WiFi。

四姑娘山鑫玥酒店

联系电话　：　13666260383
价格区间（淡旺季）　：105-480元/间

酒店位于四姑娘山镇往双桥沟2公里处。

四姑娘山小卓玛之家

联系电话　：　13770338001
价格区间（淡旺季）　：90-380元/间

2013年新开业酒店，酒店含早餐。

四姑娘山勇川之家

联系电话　：　13541577542
价格区间（淡旺季）　：　80-260元/间

四姑娘山镇上，老板人很好很实在哦。

日隆镇阳光熠国际青年旅舍

联系电话　：　0837-2791585
价格区间（淡旺季）　：20-220元/间（或床位）

从单人间到8人间的各种房型。

三嫂客栈

联系电话　：　13882496082
价格区间（淡旺季）　：　40-50元/人（多人间或标间）

含早晚餐，户外人的聚集地，黄金周也不涨价，须提前订房。

酒店预订请致电：400-088-6969转2
或访问官网：www.abatour.com

阿坝旅游 ABATOUR.COM

美　　食

糌粑
　　是藏族的主食，形似内地的炒面。糌粑的原料有青稞、豌豆、燕麦等。藏民无论下地劳动，上山放牧，出门旅行，都要随身携带糌粑。

青稞酒
　　青稞酒是藏族人民生活中不可缺少的饮料，也是欢度节日和招待客人的上品。

酥油茶
　　酥油茶的主要原料是酥油、牛奶，还可加核桃粉、花生仁、芝麻仁、鸡蛋和盐。将这些原料放入搅拌桶，再将茶水煮至呈红色后倒入，搅动片刻后一桶喷香的酥油茶就制成了。

烤全羊
　　这里的羊常年放在高山上，吃着虫草，贝母，野生药材长大，所以它的肉是很不错的哦。

特　　产

耗牛肉
　　川西及藏区主要特产之一，以"高蛋白、低脂肪、无污染"而出名。制成品有肉干、肉松、卤牛肉等。

沙棘
　　这是四姑娘山的主要特产，含维C，营养丰富，是除耗牛肉外的另一个特产。这种果实还可以入药，具有止咳化痰、健胃消食、活血散瘀的功效。在四姑娘山，金秋十月是沙棘果成熟的季节，可以品尝到新鲜、无污染的沙棘果。

松茸
　　学名松口蘑，别名松蕈、合菌、台菌，是世界上珍稀名贵的天然药用菌、我国二级濒危保护物种。

虫草
　　名贵中药。有明显增强机体免疫能力等多种功效。但购买时要仔细辨认。

雪莲
　　名贵中药，有祛风脱湿、通经活络、强经壮阳之作用。根黑，叶绿，苞白，花红。但购买时需仔细辨认。

酸奶
　　是本地藏民最喜欢的一种食品，是鲜牛奶煮沸后，加入适量的酵奶而制成的。

贝母
　　四姑娘山镇上有售。

活　　动

观音会

活动时间：一年三次，分别是农历二月十九、六月十九、九月十九
活动内容：祈求观音菩萨保佑村寨内大人小孩的平安。

朝山会

活动时间：农历五月初四－初六
活动内容：四面八方的藏民身着盛装，背上青稞酒、牛羊肉、烧馍馍，到朝山坪朝拜山神。成百的喇嘛聚集在这里，打坐、诵经。祈求山神赐予安静祥和、五谷丰登的好生活。还要举行赛马、摔跤等民族体育活动。

看花节

活动时间：六月中旬至九月初，各寨举行时间并不一样
活动内容：漫山遍野盛开着鲜花，全寨人倾巢出动，来到野外的草坪，　搭起雪白的帐篷，带上美味佳肴，一玩就是十余天。

四姑娘山登山节

活动时间：十月三日-十月九日
活动内容：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在四姑娘山景区举办的大型登山活动，由海拔500米到5000米，一步一步向远山进发，向太阳致敬!

温 馨 提 示

◆ 四姑娘山属高海拔地区，住宿地四姑娘山镇海拔约3200米，一般人均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，防发生高山反应，最好能备常用药品及抗高山反应药物。

◆ 冬季驾车前往四姑娘山要带上防滑链条，冰雪路上车速勿快，特别是翻越巴郎山，坡度大，弯道急，请牢记安全第一。

◆ 长坪沟和海子沟内骑马时间较长，应挑选合适的马匹及马鞍，注意安全，听从服务人员指导。

◆ 目前四姑娘山的三条沟里面均没有住宿的地方，用餐也只能在有限的小卖部里购买一些小食品，且价格相对高，建议在四姑娘山镇上采购所需物品。

◆ 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，润唇膏以保护皮肤。

◆ 高原地区昼夜温差大，请带足保暖防寒衣物。

◆ 爱好摄影、登山的朋友，请带好有关器材，注意户外保暖。

◆ 爱护景区一草一木，注意景区环保，听从管理人员安排，有困难及时与管理人员联系。

◆ 请尊重当地少数名族的生活和信仰，避免与当地居民发生冲突。

阿坝旅游
ABATOUR.COM

自驾旅游行程推荐

四姑娘山三日或四日游（映秀巴朗山进出）

◆ 行程特点

1. 从映秀巴朗山进入四姑娘山是时间最省的一条路线，仅需要5小时左右，但由于修路的原因，对自驾车的车况要求很高，仅越野车才能通过，旅游车无法通过，小车底盘太低通过困难。

2. 巴朗山上的云海很美，而且巴朗山上有四姑娘山的远眺观景台，这是其他线路进入四姑娘山无法看到的景色。

3. 行程安排最为合理和紧凑。

◆ 行程安排

第一天（住：四姑娘山镇）
成都—都江堰—映秀—巴郎山—四姑娘山镇（车程4小时左右），下午游览【双桥沟】（游览时间2-3小时）。

第二天（住：四姑娘山镇）
全天游览【长坪沟】或【海子沟】。

第三天（回程）
四姑娘山返回成都（原路返回）。

【备注】
四日游四日游则D2游览长坪沟，D3游览海子沟，D4返回成都。

四姑娘山四日或五日游（马尔康进出）

◆ 行程特点

1. 从马尔康进入四姑娘山是路况最好的一条路线，对车况要求不高，旅游车、小车均可通过，但路途需要10小时左右。

2. 从马尔康进入四姑娘山，沿途景点丰富，你会经过理县的桃坪羌寨、米亚罗，马尔康的卓克基官寨，这些都是阿坝州的经典景点。

3. 通常市场上常见的四姑娘山（马尔康进出）的时间安排为三天往返，但小编认为行程安排过于紧凑，纯属跑马观花的行程，所以特此推荐我们设计的四日或五日游。

◆ 行程安排

第一天（住：马尔康）
成都—都江堰—汶川—理县—【桃坪羌寨】（游览时间2小时）—米亚罗—马尔康。

第二天（住：日隆镇）
马尔康—小金—四姑娘山镇—【双桥沟】（游览2-3小时）。

第三天（住：日隆镇）
全天游览【长坪沟】或【海子沟】。

第四天（回程）
四姑娘山—小金—马尔康—【卓克基官寨】（游览时间1小时）--理县—汶川—成都。

【备注】
五日游则D3游览长坪沟，D4游览海子沟，D5返回成都。

实用信息

医　院

四姑娘山镇卫生院 …… 0837-2782539

小金县人民医院 …… 0837-2782255

小金县中医院 …… 0837-2784370

交警队

报警电话 …… 0837-2782472

汽修厂

德胜汽车修理厂 …… 0837-2784049

明智汽修厂 …… 0837-8810758

小金县大众汽修厂 …… 0837-2783711

景区相关

景区门票处 …… 0837-2791841

景区户外中心（露营、登山等） …… 0837-2791999

旅游投诉电话 …… 0837-2782346

阿坝旅游 ABATOUR.COM

户 外 篇

◆ 户外活动专用门票

从2013年8月15日开始执行：

① 四姑娘山户外活动服务费以3天为基数每人每次150元，每增加一天按每人每天30元收取。

② 收取户外活动服务费后不再收取景区门票和户外环境保护费。

③ 户外活动服务费收费范围包括：登山、穿越、露营、攀冰、攀岩等。

8月15日之前户外门票：收取50元/人的环境保护费，不含门票费用。

备注：户外活动必须有当地的向导带领。

◆ 露营

露营地点：

长坪沟（两河口、下干海子、木骡子）和海子沟（老牛园子、大海子、花海子）。推荐木骡子、大海子和花海子，不过这几个点离沟口较远，且海拔高，但风景很美。

露营点详见地图（03页）

◆ 穿越

线路一：双桥沟 — 长坪沟，推荐行程：

D1：四姑娘山镇 - 双桥沟 - 撵鱼坝
D2：撵鱼坝 - 高岩窝 - 木骡子
D3：木骡子 - 日隆镇

线路二：长坪沟 — 毕棚沟（全国十大经典线路之一），行程推荐：

D1：四姑娘山镇 - 喇嘛寺 - 枯树滩 - 两河口 - 木骡子
　　徒步14公里全程约6小时　木骡子海拔3760米
D2：木骡子 - 高岩窝 - 鸡冠石 - 卡子沟尾
　　徒步11公里全程约5小时　卡子沟尾海拔3990米
D3：卡子沟尾 - 独红杉 - 大平台 - 垭口 - 小平台 - 三棵树 - 接待站
　　徒步26公里全程约9小时　垭口海拔4700米

备注：未在海拔4000米以上长期逗留过的，建议提前一周服用红景天等抗高反药物预防；请携带雪镜或墨镜、防水手套、雪套、高倍防晒霜等等。

◆ 攀冰

四姑娘山双桥沟拥有得天独厚的冰壁资源，仅冰壁就有上百条，其中体验型的冰壁有30余条，其余的为中高难度的冰壁，是国内唯一一处冰壁多、难度不一、交通便捷的攀冰圣地。鉴于如此丰富的冰壁资源，四姑娘山正在全力打造这一时尚户外运动项目，于2010年1月份成功举办第一届“四姑娘山攀冰节”，从此“攀冰节”成为四姑娘山每年一届的盛大活动。

◆ 登山

四姑娘山早在1982年就被列为我国十大登山名山之一，景区山峰资源非常丰富，海拔5000米以上的山峰就有61座，4000米至5000米的山峰还有许多，攀登难度从初级到高级不等，适合不同层次的登山爱好者参与。体验型的山峰有：大峰、二峰等；拓展型的山峰有：三峰、骆驼峰、羊满台等；专业型的山峰有：四峰、婆缪峰、阿妣山、布达拉峰、玉兔峰、五色山等。

阿坝旅游
ABATOUR.COM

主要登山线路推荐

◆ 体验型

大峰：由四姑娘山镇海子沟口至大峰峰顶，全程约为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，无手机电讯讯号，整条路线没有险要地段。

D1. 从四姑娘山镇经海子沟出发，至1号营或老牛园子安营休息。全程约4小时。
D2. 从老牛园子步行或骑马至1号营再登大峰，或直接从1号营出发登大峰。从1号营出发登大峰一般约2.6小时，下山快些，约2小时可至1号营，在营地休息补充后返回四姑娘山镇，从老牛园子到四姑娘山镇约3小时。

二峰：海拔5276米，相对适合业余登山爱好者，普通高山装备即可，时间3天。

D1. 四姑娘山镇 – 老牛园子 – 毛狗洞。全程约7小时。
D2. 宿营地 – 攀登二峰 – 返回老牛园子。全程约9小时。
D3. 老牛园子 – 四姑娘山镇。

◆ 拓展型

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。

D1：四姑娘山镇 – 长坪沟 – 二道坪BC大本营（BC海拔4434米）。
D2：BC – C1（C1海拔4733米）。
D3：登顶并返回BC。
D4：BC – 四姑娘山镇。

备注：如果体力好，也可以省略D2或者第三天登顶后直接返回四姑娘山镇；BC准确的说并不是大本营，而是二峰正面的半山腰，一般登三峰的队员都会住在这里，这里扎营条件不是很好，地势不平，遇上旺季人多还要抢营地的。

◆ 专业型

四峰（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高手前仆后继向顶峰发起冲击，攀登该山的全部都是世界顶尖高手。目前为止，国内外登顶的不到15位。

婆缪峰：海拔5413米。坚硬花岗岩构成的尖峰，美丽的、令人畏惧的锥形山体，大自然瑰丽的产物，邛崃山脉最昂扬的山峰。1400米的攀爬绳距，迷宫般的路线，没有水没有宿营地，变幻不定的雹雨。考虑到是纯粹的花岗岩路线，天气温暖的夏季是攀登该峰最好的季节。

以上登山线路中的时间安排要有一定的灵活性，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，而并非是固定的时间安排。

阿坝旅游
ABATOUR.COM