

四姑娘山

(旅游攻略)

她的美 站在她面前才能体会

雪山
登山

高山草甸
露营

原始森林
嘉绒藏族

海子
沙棘

骑马
松茸

摄影
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，手拂垂挂树枝的松萝，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……

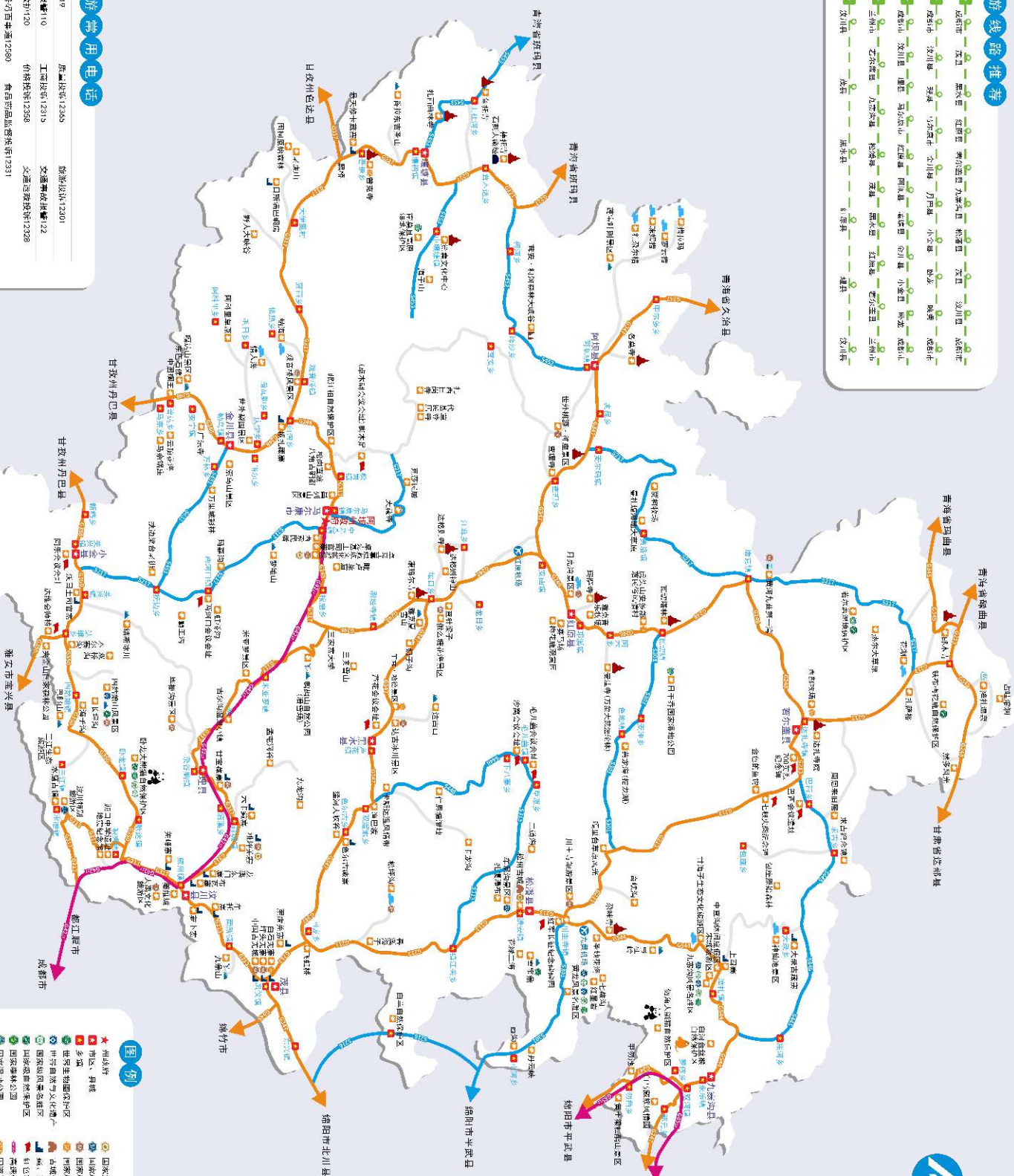
阿坝州全域旅游导览图

旅游线路推荐

[illegible]

旅
游
尊
用
电
话

火警119	房屋投诉12355	醉酒投诉12301
公安报警110	工商投诉12315	交通事故报警122
医疗救护120	价格投诉12356	交通违法投诉12328
移动电话10080	食品药品监督投诉12331	



图例

[illegible]

四姑娘山景区旅游导览图



旅行亮点

双桥沟

众多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

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

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. 特产美食
- 08. 活动
- 08. 温馨提示

走近四姑娘山

四姑娘山风景名胜区位于四川省阿坝州小金县四姑娘山镇境内，由四姑娘山、双桥沟、长坪沟、海子沟“三沟一山”组成，其中最高的幺妹峰海拔6250米，常年被冰雪覆盖，被誉为“东方圣山 户外天堂”。

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。

四姑娘山观景点 巴郎山的猫鼻梁、海子沟的锅庄坪。

主要景点

双桥沟

双桥沟全长约35公里，是四姑娘山景区三沟之一，沟内开发深入、景色丰富，适合大众旅游的景区。沟内的观光车道直通沟尾，让你能够更加方便、快捷、舒适的游览全程。

沟内山势陡峭，曲折幽深，山水相依，草木相间，云遮雾绕，宛若仙境。人参果坪、隆珠措、五色山、撵鱼坝、日月宝镜、猎人峰、鹰嘴岩、红杉林冰川等景致如锦簇画廊，令人流连忘返。沟内景观分为三个景观段，前段里的杨柳桥、阴阳谷、白杨林带、五色山等奇景将双桥沟点缀的十分优美；中段的撵鱼坝，沙棘林、尖山子、九架海等原始态景观淋漓尽致的展现在游客的视觉上，仿佛置身于人间仙境，呼吸着清新的空气，整个人都神清气爽；后段为牛棚子草坪和长河滩，独特奇异古猿峰、猎人峰、鹰喙岩、金鸡岭让人不禁的感叹大自然的赋予独特的景观，这些奇装异特的山石，在飘动着的蓝天白云下，显露着独有的灵性。

全程观光车游览，有红杉林、布达拉峰、四姑娘措、撵鱼坝、隆珠措、云端山语服务中心、人参果坪七个大的停车点。

参考步行路段：珠噶纳措、布达拉峰—四姑娘措；撵鱼坝；隆珠措—云端山语服务中心；必打卡景点：红杉林、布达拉峰、四姑娘措、撵鱼坝、隆珠措、云端山语服务中心、人参果坪。



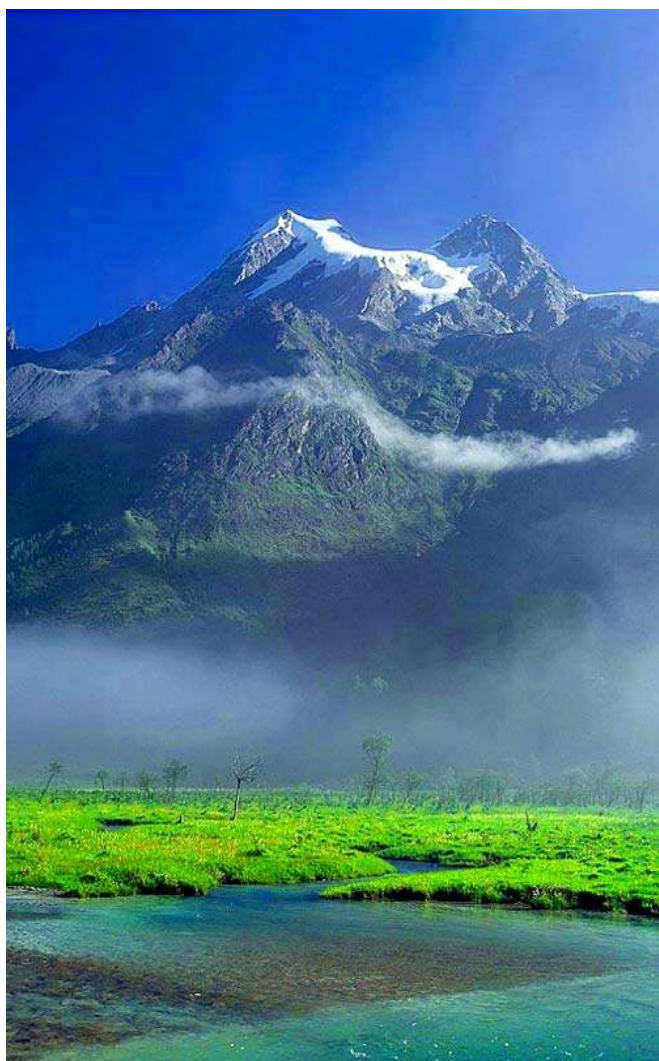
长坪沟

长坪沟是四姑娘山景区三沟之一，沟内全长29公里，面积约100平方公里。在这条绿色长廊上，分布了喇嘛寺、枯树滩、甲绒唧瀑布、木骡子、婆缪峰、骆驼峰等21个观景点。

沟内一年四季之景并不相同，春有山花烂漫之色，夏有古树沧桑之景，秋有赤桦红枫之艳，冬有雪峰之悠然，吸引着海内外的游客前往观光游玩。

长坪沟内的原始植物种类非常丰富，而且植被保存完好。成片的原始森林里，古柏高大挺拔，青松枝密叶茂，杉树、杨柳密密匝匝，遮天蔽日。头上，阳光穿透树冠，洒下万缕金光；脚下，长满青苔的沃土诉说着特有的幽静与原始，俨然是一幅“林深不见人”、“清泉石上流”的诗情画意般的美景图。森林尽头，豁然开朗，只见一片草甸置于群山环抱之中，其间有一条溪流潺潺流淌，蜿蜒回转，俨然进入另一番天地。

必打卡景点：斯古拉寺，甲绒唧瀑布，枯树滩，镜屋、木骡子



海子沟

海子沟是四姑娘山景区三沟之一，全长19.2公里，沟口就位于四姑娘山镇。前半段以高山草甸为主，后半段主要以海子为主，但由于距离太长，一般需要一天时间，沟内星罗棋布分布的有花海子等十多个高山湖泊。

有一种渴望叫做望穿秋水，有一种前行叫做步履蹒跚，翻越一座又一座山脉后，终于来到了海子边，站在晶莹的海子边，看高原黄鸭在水面飞翔，听空山鸟语婉转的啼鸣，总会使人产生无尽空灵的冥想和激动。

必打卡景点：锅庄坪，朝山坪，大海子，花海子



景区门票

(最新价格以景区官方发布为准!)

景 点	门 票	观光车	户 外
双桥沟	80元/人	70元/人	户外门票：150元/人/次，以3天为基数，3天后每增加一天按每人每天30元收取（购买户外活动专用门票后不再购买景区游览门票、不再收取户外环境保护费）
长坪沟	70元/人	20元/人	
海子沟	60元/人		

周边景点

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观景台之一。

地址：小金汶川宝兴三县交界处



两河旅游区

位于小金县北部两河口镇，由玛嘉沟、霸王沟、虹桥沟和两河口会议会址“三沟一址”组成，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体验内容

地址：小金县两河口镇



沃日土司官寨

沃日土司官寨位于小金县沃日镇，景区沿河两侧，高山连绵，河谷地带，地势开阔，气候温和，尤以木栏坝和官寨村耕地平坦集中。

地址：小金县沃日镇

交通

实际信息以车站发布为准，仅供参考。

① 自助游

成都茶店子客运中心 --> 四姑娘山

购买至四姑娘山镇的客运班线，车票约120元/人；

具体发车时间参照四川汽车客运票务网：

(<https://www.scqckypw.com/>)

小金县客运站

地址：四川省阿坝藏族羌族自治州小金县

电话：0837-2781989

注：小金县客运站距离四姑娘山景区大约50公里

② 自驾

◆ 第一条 成都-->映秀--> 巴郎山--> 四姑娘山镇

线路描述：

全程175公里，约3小时车程（节假日期间可能会堵车，时间可能会增加）。

◆ 第二条 成都-->雅安-->宝兴-->四姑娘山镇-->卧龙-->都江堰

线路描述：

大熊猫环线，一条看熊猫国宝线路，适合家庭出游。全程340公里，约6小时车程。

◆ 第三条 成都 -->雅安--> 泸定--> 新都桥--> 塔公--> 八美--> 丹巴--> 小金--> 四姑娘山镇

线路描述：

全程640公里，经典的川西环线，经典旅游线路。

酒店

（酒店价格：仅供参考，以实际为准）

新四姑娘山庄

联系电话：0837-2796886

价格区间（淡旺季）：480-1180元/间

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

四姑娘山金锋宾馆

联系电话：13990401455

价格区间（淡旺季）：220-800元/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

四姑娘山鑫玥酒店

联系电话：13666260383

价格区间（淡旺季）：105-480元/间

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

四姑娘山勇川之家

联系电话：13541577542

价格区间（淡旺季）：80-260元/间

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）

三嫂客栈

联系电话：13882496082

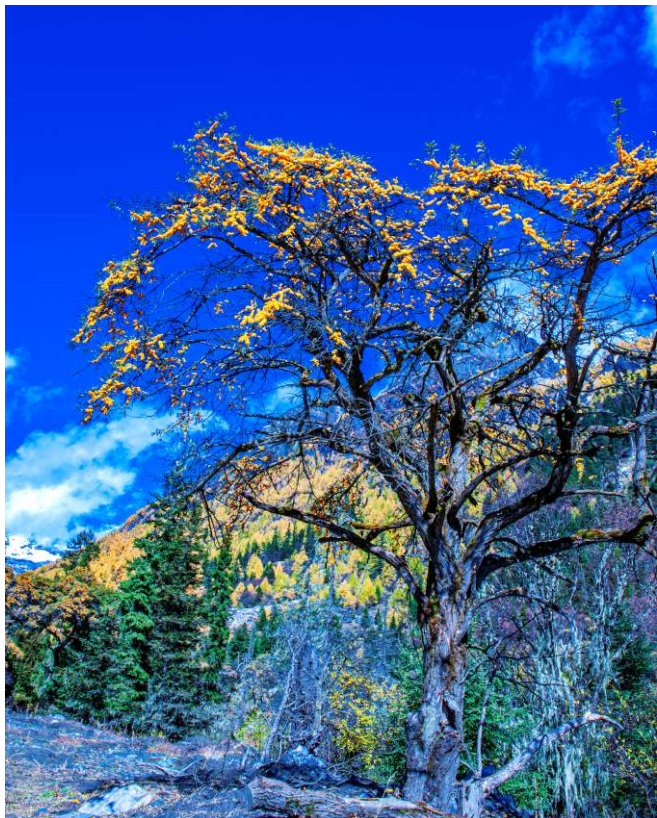
价格区间（淡旺季）：40-50元/人（多人间或标间）

酒店预订请致电：400-088-6969

或访问官网：www.abatour.com

特产美食

小金玫瑰、沙棘、天麻、松茸、苹果、羊肚菌、虫草、贝母、甜樱桃等



活动

【四姑娘山朝山会】四姑娘山朝山会于每年农历五月初四举行，是一个独具民俗特色和展示其原始、古朴、神秘色彩的一项活动。

【苹果采摘节】9月-11月，正是小金苹果上市时节，小金苹果采摘节也于每年9月拉开序幕。

【攀冰节】攀冰节于每年12月31日举行，旨在展示四姑娘山独特的攀冰资源以及丰富的登山等户外活动资源，向广大户外运动爱好者提供了一个良好的交流平台，为加快四姑娘山建设“户外天堂”品牌奠定基础，活动期间将举办攀冰培训体验等。



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。
- ◆ 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。