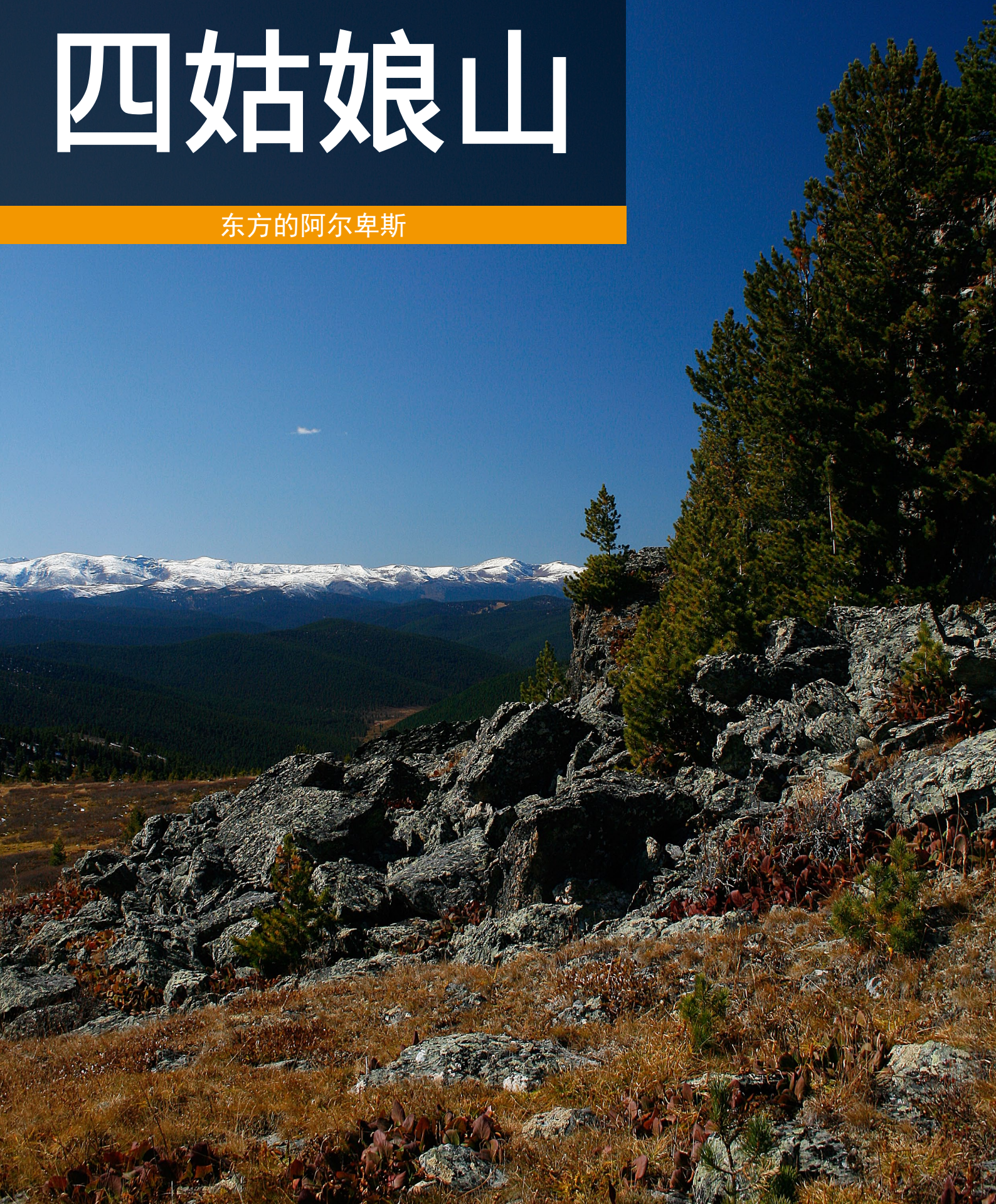


四姑娘山

东方的阿尔卑斯



简介

四座山峰长年冰雪覆盖，犹如头披白纱，姿容俊俏的四位少女，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么妹“四姑娘”。群峰巍峨，风光旖旎，是登山、旅游的好去处。



走走 -74511940 摄

基本信息

四姑娘山由四座连绵不断的山峰组成，它们从北到南分别为四姑娘山、巴郎山和双桥沟、长坪沟、海子沟等几部分，距成都 220 公里。景区内自然生态保护良好，植被茂盛，生物种类繁多，被列为国家级风景名胜区、国家级自然保护区。

地理

四姑娘山位于四川省阿坝藏族羌族自治州小金县与汶川县交界处，是横断山脉东部边缘邛崃山系的最高峰。面积 2000 余平方公里，由四姑娘山、巴郎山和双桥沟、长坪沟、海子沟等几部分组成，距成都 220 公里。

气候

山区气候变化无常，昼夜温差较大，是中亚热带季风气候向大陆性高原气候过渡地区。

最佳旅游季节

夏秋最佳。每年的 7、8 月满山鲜花盛开，繁花似锦；10 月中旬到 11 月中旬，四姑娘山秋色醉人，可以拍出最美的照片。

旅游官网

<http://www.sgns.gov.cn>

注意事项

冬季

前往四姑娘山时，一般需带如下物品：

- 1、防晒霜、唇膏。
- 2、御寒衣物，带防寒服，厚毛衣、毛裤、厚袜子，帽子、围巾、手套等。

3、防高山反应药物（建议提前一周服用红景天或随身携带奥默携氧片）。

4、如果自驾车最好带防滑链并在出发前检查好车辆状况。

夏天

夏天的四姑娘山，穿着牛仔衣，还可以享受凉丝丝的感觉，丝毫没有夏天的酷热，在夏天体会这种滋味，真是很惬意。

其他

四姑娘山景区属高海拔地区，不宜剧烈运动，应少饮酒，多食蔬菜、水果。

节日庆典

观花节

是嘉绒藏区特有的节日，藏语叫“若木纽”，是观花的意思，举办时间为每年农历六月十八日。此时到处青山绿水，人们喜气洋洋，以村寨为单位，成群结队到草坝上、森林里搭帐游耍。

羌历年

羌族除春节、清明、端午、中秋等节日，还有以本民族宗教信仰和农事相结合的民族传统节日盛会，以祭山会最隆重。羌人一般以农历十月初一为年节，羌语称为“日美吉”，意为羌人逢九（吉），各地具体日期不一，仪式不一。年节的宴会又称“收成酒”，正值秋收完毕。

扎崇节

为阿坝县藏、回、汉民盛大节日。扎崇在藏语中意为土陶器市场，实为民族贸易盛会。节日一般于每年 6 月 15 日至 6 月 16 日两天进行，但一般要延续几天至一星期左右。节日期间除盛大节日交易活动外，还开展诸如赛马、赛牦牛、赛毛驴、赛摩托等活动，此外还有歌舞等活动。

目录

简介	1
交通	2
景点	3
住宿	5
美食	5
购物	7
娱乐	10



朗则祥隆节

是红原安多藏族的特有节日，朗则意藏历十二生肖中的牛月，祥隆意迎接盛夏，幸福安康、吉祥隆盛。一般于牛月、虎月中举行（公历六月和七月）。节期三天。节日期间，红原县城每一单位均外出于草滩上，搭帐篷，购饮食。藏民则着盛装，骑马赶牛，聚于草滩。其时，由县有关方面组织文体活动，赛马、摔跤、马术比赛、跳安多锅庄。其中以赛马为激烈壮观，赛程50-1000米，赛手乘无鞍快马，剽悍强力，奖品多为砖茶等物品。

备忘录

交通

外部交通

班车

从成都出发，有西门车站至小金的班车

出发车站地址：四川省成都市金牛区一环路北一段

到达车站地址：四川省阿坝州小金县日隆镇

航空

■ 成都双流机场

从机场并无直达四姑娘山的班车，需到成都市区的客运站转大巴才能到达。从机场到成都市区可以选择搭乘机场大巴，也可以选择出租车。

地址：成都市双流县

电话：028-85205555

交通

机场大巴：机场大巴无法直接到达汽车客运站，只能先到达成都市区，然后再转成公交车前往相应的茶店子客运站。

■ 票价：10元

■ 车程：约40分钟

■ 电话：028-85205555

出租车：从双流机场也可直接打车前往茶店子客运站，大概50块左右，车程约30分钟。

火车

火车站也没有直达四姑娘山的班车，依然需要前往茶店子客运站搭乘班车。

火车北站→茶店子客运站

■ 地铁：乘坐地铁1号线（世纪城方向）在天府广场下车，之后转成2号线（犀浦方向）在茶店子客运站下车即可。

■ 公交：在火车北站公交站搭乘86路或者17路便可直达茶店子客运站，在茶店子公交站下车。

■ 出租车：从火车北站到茶店子客运站乘坐出租车大约20元，约25分钟即可到达。

火车东站→茶店子客运站

■ 地铁：在火车东站旁的成渝立交站可搭乘地铁2号线（犀浦方向）在茶店子客运站下车即可。

■ 公交：4路公交车也可直达茶店子客运站，在成都东客站西广场上车，茶店子站下车。

长途汽车

从成都到四姑娘山最方便的就是到茶店子车站坐车，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6:20左右有几班车同时发往小金县，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。



茶店子汽车站

- 票价：中级车 123 元 中高级车 135 元
- 时间：6:20 同时几班车发往小金县。
- 地址：市郊二环路
- 交通：在市区乘 4 路，98 路，211 路公交车可到达。

小金县汽车站

- 成都：每日三班，发车时间分别是 6:00、6:20、6:40 票价 133 元。
- 汶川：每日一班，发车时间 7:00，票价 90 元。
- 马尔康：每日四班，发车时间分别是 8:30、10:00、13:30、14:30，票价 40 元。

自驾

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。

▲ 贴士：巴郎山段弯道多，坡度大，需谨慎行驶。全程正常行车时速可达 60-80 公里，行驶时间约 5-6 小时。

内部交通

观光车

绿色环保观光车（因道路问题此观光车仅能在双桥沟内游览），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（观光车票现为 80 元）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的由马夫给您牵马。

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。

备忘录

景点

四姑娘山景区

门票

旺季（4 月 1 日~11 月 30 日）：长坪沟 80 元、双桥沟 70 元、海子沟 60 元

淡季（11 月 1 日~3 月 30 日）：长坪沟 50 元、双桥沟 50 元、海子沟 40 元

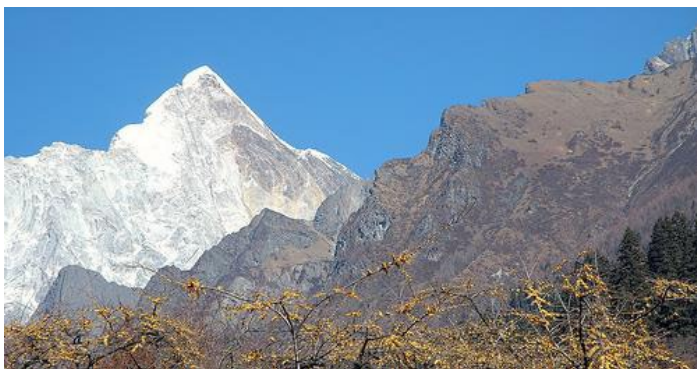
时间：7:00-17:00

电话：0837-2791847

地址：四川省小金县与汶川县交界处

大姑娘山

大姑娘山位于四川省小金县四姑娘山风景区，是蜀山之后四姑娘山的姐妹山，海拔 5355 米，4000 米以下多为高山草甸，低处有灌木森林，野花遍地，随处可见牧民放养的牦牛与马，山上有大如碗盆的野生菌不易找到，味鲜无比。



Lswstephen 摄

二姑娘山

二姑娘山有一种火热挚诚的美。每到夏季，满山遍野的绿树翠草将它装点得风姿秀丽，在山上，能看见生活在青藏高原峡谷地带的珍稀动物，还能找到许多产于藏区的珍贵中药材。二姑娘山山尖削险峭，峰顶狭窄如城堡，且终年积雪，更显得他特别的险峻。



Tianbai Li 摄



住宿

四姑娘山王么妹客栈

客栈位于双桥沟景区，具有浓郁的嘉绒藏族特色，石木结构。房间主要是双人间和多人间，每层楼都有卫生间，卫生间干净并有热水提供。

价格：53 元起

电话：15882018173

地址：四川省阿坝州小金县日隆镇双桥沟

交通：就在双桥沟风景区内，步行可达。

国际青年旅舍（阳光熠店）

四姑娘山阳光熠国际青年旅舍是日隆镇唯一的一家国际青年旅舍。

给驴友提供全方面服务。老板杨二哥一家很热情，可以帮忙联系马匹，车辆，房价在假期还保持原价，但要提前预定。

价格：34 元起

电话：0837-2791585

地址：四川省阿坝州小金县日隆镇

阿坝日月山庄

酒店地理位置不错，在镇长坪沟景区公路旁，离长坪沟售票处 400 米，海子沟售票处 800 米。房间干净卫生，设施齐全。老板热情周到。在楼上的露台上就能眺望到四姑娘山。适合发呆的地方。

价格：68 元起

电话：0837-2791389

地址：四川省阿坝州四姑娘山小金县日隆镇长坪村 71 号

四姑娘山鑫玥酒店

酒店老板是一对父子，人很好，会给驴友们送上贴心的服务还有旅游攻略，无车的游客可以享受免费接送送到景点，还可以提供拼车服务。有日隆镇独一无二的山泉水供应，房间的海尔电热水器 24 小时热水，爬完山随时冲个热水澡是很惬意的。

价格：217 元起

电话：13666260383

地址：阿坝州小金县日隆镇

备忘录

美食

美食推荐

酥油茶

酥油茶主要原料是酥油、牛奶，还可加核桃仁、花生仁、芝麻仁、鸡蛋和盐。将这些原料放入搅拌桶，再将茶水煮至棕红色后倒入，搅动片刻后，一桶喷香的酥油茶就制成了。制成的酥油茶一般倒入一把大壶，并放在微火上保温。



William. Xu 摄

牦牛肉

这是藏区最常见的肉食了。通常牦牛肉用盐卤，吃时切成薄片，拌上辣椒，与青稞酒一道享受。牦牛肉香且带有一点野味，做成真空包装的熟食，游客购买起来也十分的方便，并能够带回家赠送朋友。



Allien's photo 摄

糌粑

糌粑是藏民的主要食品，形似内地的炒面，可分为青稞、豌豆、燕麦糌粑等。藏民无论下地劳动，上山放牧，出门旅行，都要随身携带糌粑。吃时，往碗里倒些糌粑，另少量的酥油，冲茶水食用。不过内地游客不一定吃得习惯，可以尝试一下。





Alan Hao-Wen Teng 摄

荞麦面

荞麦磨成粉可以做很多的东西，荞麦馒头，荞麦面条，荞麦面条是粗粮，对身体大有好处，而且面条筋斗，入口清香，可以选择一碗牛肉荞面在加上小菜佐食作为一顿简单的晚餐。



脏兮兮摄

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。按照藏族习俗，客人来了，性格豪爽的主人要端起青稞酒壶，连斟三碗敬献客人。前两碗酒，客人按自己的酒量，可喝完也可剩一点，但不能一点也不喝，第三碗斟满后则要一饮而尽，以示尊敬。



Cheer 摄

酸奶

这里是纯正的牦牛酸奶，味道特别纯正。不过原味酸奶非常酸，一般人受不了，所以记得吃的时候多放一些糖。



卧凡摄

餐厅推荐

各宾馆都设有相应的餐厅，特色菜以当地野生菌类、脂肉为主，价格不等。日隆镇上也有许多餐厅，大部分以川菜为主。当地街上有一些小饭店，价格不贵，通常一份肉菜也就 10 元，街上也有小杂货店，方便面、饼干还有其他日常细碎物品都能买到。

⚠️ 贴士：风景区各条沟内没有提供午餐的地方，所以通常午餐需要自带，像盐蛋，火腿肠，牛肉，矿泉水，罐头，零食等食物就可以。若您走出景区，想品尝当地餐厅的美食，那么您要到日隆镇上瞧瞧了！这里给您推荐几家日隆镇上生意兴隆，有滋有味的餐馆供您选择。

土菜馆

特色粉蒸牛羊肉、老腊肉、长江源头鱼、野生菌类、烤羊、烤兔、烤鸡。

红油豆花饭庄

特色：野生菌类、野菜系列、牛羊肉系列。

长坪饭庄

特色：虫草鸭子、贝母鸡、野生菌类、牦牛肉系列。

斯姑娜火锅楼

特色：牛羊杂汤锅

顺风饭店

特色：野生菌类、野菜系列、烤全羊。

口福来

特色：天麻童子鸡、手抓羊肉、牛排、嘉绒酸菜面块、野生菌类、牛羊杂汤。





Leolls 摄

推荐地点：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。

红景天

具有消肿止咳、止血散瘀的功效。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。



Salvia 摄

推荐地点：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。

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、香气浓郁为佳，在每年的 9、10 月份采挖。



Westtcm.com 摄

推荐地点：日隆镇售价为 10 元公斤左右。

羌活

能解表散寒，祛湿止痛，善治脊、项、头、背的上半身疼痛。



FRAPPS 4 DA TWEEN ▲ GE SOUL 摄

推荐地点：日隆镇上售价比较便宜，干羌活每公斤价格在 16 元左右。

沙棘制品

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。



Tokotoko_sanpo 摄

菌类

四姑娘山景区盛产多种名贵野生菌类，其中比较名贵的有松茸、羊肚菌、牛肝菌 四姑娘山景色、猴头菌等。其他野菌有鹅蛋菌、青冈菌、老婆菌等。

推荐地点：想将这些菌类带回家，还是日隆镇上比较齐全。

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。





小工友摄

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。



Po Chung Yu 摄

猴头菌

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。

鹅蛋菌

著名食用菌，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。

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。



(^_~) [MARK'N MARKUS] (~_^) 摄

备忘录



娱乐

娱乐活动

穿越露营

四姑娘山地域广阔，有多条穿越线路可供选择，目前已开发和较成熟的线路有长坪沟-毕棚沟、海子沟-卧龙龙眼、长坪沟-双桥沟、双桥沟-吉斯沟等。四姑娘山是很多露营者的圣地，游玩线路较长，难度无，比较安全，可以尽情感受冬日雪山的冰雪。

攀冰

数百米的冰柱插入云霄，如镜的冰壁隐约映出脸庞，体温对抗着冰冷的寒气，攀冰在沁凉彻骨的冰壁上，耳边是冰块落下的清脆响声，凭借手上的冰镐和脚上的冰爪，登顶后，喜悦充溢全身。

登山

四峰中大峰与二峰适合大众化尝试攀登，三峰与四峰都是经验非常丰富的攀登高手尝试，为此，综合大众的需求，详细介绍大峰与二峰登山行程。虽是初级爱好者攀登的山峰，但这并不意味着可以轻视它的难度，更需要时刻注意安全。

▲ 贴士：

- 1、如果是10月到6月间去，山上肯定有雪，防水登山鞋，防水手套就很重要，滑雪手套也有人用。冻伤手指是很痛苦的，恢复需要1个月。有段路可能要用手抓低矮灌木丛上行，千万不要戴防水手套去抓，新买的手套一分钟后会变成鸡肋，另外，湿漉漉的双脚会令你的攀登变的兴味索然。
- 2、到达日隆一般是下午，第一晚一般休息不会很好，时间不匆忙的话建议第二天在日隆附近逛逛初步适应一下3000米的高原。出发登山的时间定在后天早上。不要迷信红景天，保持睡眠。
- 3、也许你体力不错，但是如果能够积蓄一些体力留给登顶的话，除了装备马驴建议两人合租一匹马，走一半骑一半，下撤返程时体力透支厉害，马就派上了非常大的用场。
- 4、营地最好的食物应该是稀饭，迅速消化，及时补充水分和体力。地勤人员应该估计好下撤时间在营地准备好热稀饭。
- 5、景区内严禁烟火，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。
- 6、也许阳光不是很灿烂，被晒伤的脸是在不知不觉中发生，厚厚的头巾挡住脸是最有效的防晒霜，高原的紫外线经过雪的反射，只需3个小时可以晒伤即使天气阴沉，为了减少紫外线，早上可以早点出发。
- 7、登山途中应随时注意身体变化，如想呕吐，则应停止登山，原地休息，或吸氧，并视情况撤退下山，生命与安全自始至终是第一位的，这时好的向导是特别重要的。
- 8、徒步的过程中，防潮垫放在可以容易取得的地方，或者就背身上，休息的时候铺在地上躺一会，看看天上的云，是不错的享受。随地而坐，湿地，冷石，会让你失去热量，造成侵害。
- 9、防水手套、雪套、高倍防晒霜，东西小但至关重要，别忘了。

10、高血压、心脏病、冠心病等不适宜剧烈活动的人员参加，出发前请咨询医生和体检。

娱乐场所

芭芭酒吧

地址：太原市尖草坪区解放南路塑料大厦1楼
电话：0351-4061388

蓝山酒吧

地址：太原市迎泽区文源巷275号
电话：0351-4069970

心情酒吧

地址：太原市迎泽区文源巷34号
电话：0351-4033428

备忘录

