

Destination 目的地



四姑娘山 · 攻略

第一版

——踩着山花看雪峰

9 个经典景点

3 条经典路线

2 位达人精心推荐

10 位用户亲身体验



我是驴友
www.imlvyou.com



四姑娘山 · 攻略

——踩着山花看雪峰

关于 · ABOUT

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，仅次于被誉为“蜀山之王”的贡嘎山。相传有四位美丽善良的姑娘，为了消灭杀害父母和残害村民的恶魔，保护人民难得的和平与凶猛的妖魔斗争而牺牲，最后变成四座挺拔秀美的山峰，所以被藏民奉为神山。四姑娘山吸引人的不仅是它的秀美，还有完美的攀登路线，每年都会有世界各地的攀登爱好者慕名前来。如果没有在空气稀薄地带感受过肺部的紧缩，没有在耀眼的阳光下被冰雪的反射刺痛双眼，没有在急剧下降的温度中体会渐渐变轻的生命，是无法明白登山这个词的含义的。然而，这正是登山运动的魅力所在，向人类的极限攀登和挑战。登山，是对母体的回归，是对灵魂的朝圣。多少年前，人类的先祖正是从群山的深处走出，用刀耕火种的方式兴建起城市与村庄的萌芽，而千百年后作为后代的我们，却把灵魂淹没在浮世的喧嚣中，忘却了回家路。雪山给我们初始的梦境，缘结了我们山野自然质朴简单的爱。

心愿单 · I WANNA.....

四姑娘山那些不可错过的小事

- 1 在长坪沟里骑马
- 2 看一场四姑娘山全貌的日出
- 3 选一个星星当空的夜晚在沟内露营
- 4 在篝火边烤火吃烤全羊
- 5 喝新鲜美味的野山菌汤
- 6 看嘉绒风情的藏式舞
- 7 学几句简单的藏语

目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
线路推荐	03
景点	04
活动	06
住宿	08
餐饮	08
购物	09
交通	09
实用信息	10
小贴士	10
跟着他们去旅行	10

印象 · IMPRESSION



basafin

我不是自虐一族，虽然我大一开始参加徒步穿越的活动；我也不是腐败一族，虽然已经有了可以小小奢侈一回的资本；我只是想完成一次我从未有过的冒险，攀登一座我觉得可以登上的高峰，人生需要一次苦行。四姑娘山，我要征服你！

——《十一四姑娘游记》



月迷尘影

“蜀道难，难于上青天”这回是终于体会到了。各种狭窄的道路急转弯，上升的海拔高，路上还会有各种小石子，很颠簸。在翻山的过程中可以很明显地感觉到植被的变化，从阔叶林到针叶林再到高山草甸。而我们到了海拔三四千米的时候，真是腾云驾雾，车在云雾中行走，像仙境一样！

——《巴蜀大地上延伸的旅途》

亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 水天一色长坪沟



长坪沟美景 by 天亮了7979

看多了古镇与城市，眼睛或许早已产生视觉疲劳，从来都没有这样的风景能表现出心里的孤单与无助，站在枯树滩边能感受到一种“枯藤老树昏鸦”的感觉，湖里的树就像不被别人理解的人一样，可是，看过的人都会觉得它有一种别样的美吧。

No.2 往盆景滩倒出情绪



双桥沟盆景滩 by 咖啡tid

走在都是被山包围的山路上突然看见一汪被山包围着的水，就如同步入一个世外桃源，隔开了所有的烦恼。张开嘴把所有的情绪吼叫出来，除了鸟鸣，听见的是自己环绕山头的回音，没有人会打扰你。

No.3 望整山的花海



徒步海子沟 by wk2219

高山与湖泊形成了一个整体，如同含苞欲放的花朵一样。

No.4 猫鼻梁观日照雪山



四姑娘山全景 by 天亮了7979

四姑娘山峰常年积雪，日出时站在猫鼻梁观景台上可以看见四姑娘山全景，当太阳慢慢升起的时候仿佛给山头都渡上了一层金边，与海边的日出完全不一样。

No.5 滩边听泉水叮咚响



五色滩 by lumin621013

五色滩向一个安静的小姑娘，有着美丽的色彩，却一点也不张扬，安静流淌的溪流像似在诉说她自己的故事。

No.6 藏式餐厅饮酥油茶



酥油茶 by wk2219

酥油茶具有极高的热量，淳香可口，喝上一口，精神顿爽。有比较浓的奶味，对补充体力缓解高原反应真的很有效，只要你吃的惯牛羊肉就没什么大问题。



有问必答 · FAQ

问：什么季节去四姑娘山比较合适？

7、8月份四姑娘山的春季，各种野花竞相开放，气候清爽，和城市里炎热聒噪的盛夏截然不同。另外九、十月份是四姑娘山的秋季，秋色醉人，适合拍摄。

问：从成都怎么去四姑娘山？

从成都茶店子客运站坐车（电话：028-87506610）每天仅6:20同时几辆班车开往小金县，买票最好提前一天买。也可以找当地人包车或者与旅游的游客拼车走都江堰—映秀—卧龙—巴郎山—日隆镇。

问：四姑娘山的气候怎么样？

四姑娘山是典型的高原气候，气候冬寒夏凉，早晚凉，中午热，常年干燥，雨量稀少，降水主要集中在雨季（5月），气温变化剧烈，日温差较大，晚上星光灿烂，空气新鲜，但由于地势高，部份人会有程度不同的高山反应。旅游者冬季应该做好防寒保暖措施，由于四姑娘山光照也很强，同样也要做好一些防晒措施，比如：防晒霜、太阳镜等。

问：四姑娘山三条沟哪条沟比较好玩？

四姑娘山三条沟分别是：长坪沟、双桥沟、海子沟。双桥沟是开发最完善的一条沟而长坪沟不通车只能骑马，海子沟适合徒步，三条沟都非常有各自的特点，如果时间赶的话可以玩双桥沟但是由于做车游览，游客的参与性就差点，也看不见四姑娘山。最好的选择是长坪沟既可以骑马也能全程看见四姑娘山。

问：在四姑娘山会不会有高原反应？

四姑娘山属高海拔地区，日隆镇海拔约3200，一般人都会有一些不同程度的高原反应，所以不宜剧烈运动，注意保暖，忌饮酒，多吃蔬菜水果保持体力，同时还要保持充分的睡眠，记得带上抗高山反应的药品，提前做好防护措施。

问：在四姑娘山骑马会不会很危险？

很多人担心不会骑马，或者骑马有危险，其实四姑娘山的马非常顺，几乎不会跑，而且长期搭载游客习惯了，非常有次序。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。



白马 by wk2219

线路推荐 · SCHEDULE

精华一日游

选择去四姑娘山的游客就算不是真正的登山客也是非常想有想法的客，四姑娘山地理较偏远又有绝美的风景与完美的攀登路线，正合想远离喧嚣的游客的胃口。

D1 双桥沟—长坪沟

早上在住处吃完早餐后，前往著名的双桥沟，沟内有景区观光车，可以观阴阳谷、五色山、日月宝镜、人参果坪、沙棘林栈道、撵鱼坝、猎人峰、牛棚子、牛心山、阿妣山、野人峰，差不多三个小时看完。坐车到沟口吃午饭，然后再前往长坪沟，坐大巴进入沟口从喇嘛寺遗址开始徒步也可以骑马，感受原始的交通方式。参观藏式碉楼，经枯树滩、大海子、两河口差不多中午到木骡子，。木骡子是一个海拔3760的大草坪，宽阔而平坦，可欣赏四姑娘山背面。在此修整一顿时间后，开始返程，近18:00到沟口，最后于18:30回到日隆镇。

经典四日游

D1 双桥沟

吃完早餐后，前往双桥沟，在沟内可以乘绿色环保车游玩，这里是山峰的博览会，沟壑的陈列馆，沟内的观光车直通沟尾，整个旅程可以让你方便、舒适、快捷、休闲的游览全程。有阴阳谷、五色山、日月宝镜、沙棘栈道、撵鱼坝、猎人峰、牛棚子、牛心山、阿妣山、野人峰、人参果坪等景观。

晚餐：可以在人参果坪露营，

晚上宿日隆镇。

D2 长坪沟

在宾馆吃完早餐后，前往长坪沟沟口，由于里面不通车，如果徒步的话一天是非常困难的，有的地方路也不好走，所以要雇好马匹与马夫。骑马是长坪沟最大的特色，用最古老的交通方式骑着马儿与大自然接触，以后如果修通了公路就感受不到这样的意境了。如果累了饿了还可以把带进去的食物在长坪沟的草坪上野餐，多么惬意。

如果没有带够充分的食物也不要紧，里面有分布几个藏族村寨能够体验到最正宗的藏族风情还可以品尝到最生态最正宗的藏族风味食品，通过当地人可以了解最地道的本土文化与信息。

由于长坪沟景点很多，加上骑马所需时间至少一天。晚上出沟口宿日隆镇。

D3 海子沟

海子沟的游览只能靠步行或骑马，由于距离太长，一般游人很难真正到达有海子的地方。沟内有大海子、花海子、浮海、白海、蓝海、黄海等10多个高山湖泊，湖水清澈见底。清风徐来，漾起千层碧波，万点晶莹。蓝天和白云都将自己最美丽的身影留给这高原上的小海，四面山色层次分明地栖息在海水之中，安祥而快慰。无鳞的远古鱼类因此保留下来，成为今天人们了解这块土地的活化石。站在方圆几十公里的大海子边，看高原黄鸭在水面飞翔，听空山鸟语美妙的音乐，让人冥想这此海子的灵性。圣洁的水将洗却尘世的忧怨，让生命归于永恒。一般都只能到达锅庄坪或朝山坪，朝山坪是当地藏民朝山、赛马庆祝节日的地方，锅庄坪是节日期间跳锅庄的地方。海子沟路况很难走，骑马也需要一天，但是绝对是超值的，可以带帐篷露营。海子沟也是众多业余登山爱好者登四姑娘山大峰的必经之地。



D4 四姑娘山—成都

猫鼻梁远眺四姑娘山全景、巴郎山脚下观婆缪山、巴郎山观云海、花卉。

宾馆内早餐，卧龙中餐，下午安全返回成都。

周边六日游

D1 四姑娘山—小金—丹巴

早上日隆镇出发到小金县大约54公里行程，去小金县的夹金山园，夹金山国家森林公园有小金保护得最好的原始森林，有很多珍贵的野生动植物，很罕见，有“九寨水美，小金山奇”这么一说。走进夹金山森林公园，犹如进入了绿色伊甸园。在夹金山公园玩到下午的时候从小金县出发丹巴县大约58公里，然后晚上在丹巴吃晚饭，宿丹巴村。

D2 丹巴—塔公—新都桥

丹巴素有“千碉之国”“美人谷”之称，是嘉绒文化的发祥地之一，独特而复杂的地质构造和变质岩水系，勘称“地质百慕大”。早晨在丹巴去看看古雕，这些古雕建于唐朝，有千百年的历史，感受唐朝的文化。

在丹巴看完古调后出发去新都桥，中间会经过塔公草原。这一段风景和看点都在沿路，你会看见千姿百态的土石林与广袤的草甸、起伏的雪山、迷人的藏寨，这些元素构成一幅绝妙的风情画，所以一定要在车上仔细的品味沿途的风景。晚上宿新都桥。

D3 新都桥—康定

新都桥是令人神往的“摄影天堂”，是一片如诗如画的世外桃源，新都桥并没有出名的景点，但是沿线10余公里被称为“摄影家走廊”神奇的光线，无垠的草原，弯弯的小溪，金黄的柏杨，山峦连绵起伏，藏寨散落其间，牛羊安详地吃草，拍一些另一生都难忘的照片，记录旅程，或许到最后将风景定格的照片都记录不了它的美……

之后前往康定，宿康定城。

D4 康定—海螺沟

经过了几天的劳累，从康定出发到达海螺沟二号营地后，泡泡温泉，远眺“贡嘎神山”看看雪峰，舒缓一下几天来的疲劳，宿磨西镇。

D5 海螺沟

在海螺沟游玩一天，早晨乘坐观光车进入欣赏屹立的群山，一直到三号营地，可以步行游山道漫步原始森林，可以欣赏冰川裂缝、冰石蘑菇、等冰川景观。到达了最高营地—四号营地，也可坐索道鸟瞰冰川与森林的结合。

下午坐观光车返回磨西古镇。

D6 磨西—成都

清晨醒来后，在满是历史的老城磨西镇转转，吃一个老街的早餐，在古城溜达溜达，像当地的居民一样与邻里亲热的打招呼，体会在一个小小的镇子上却所有人都认识的那种温情，捂热自己平时冷漠的心灵，带着这种感动告别磨西镇，返回成都。

景点 · SIGHTS

山内景点

长坪沟 不可错过

长坪沟开发的早比较成熟，全长29公里，这里没有寒冬，也没有酷暑。主要由森林、峡谷、雪山组成。四姑娘山就坐落在沟内16公里处，沟内有古柏幽道、喇嘛寺、干海子和数十米高的飞瀑，还有奇石之景。在这里你能看到的只有花草的繁盛，水流的细涓，鸟语的莹莹，时刻给人以美的享受的舒心的情怀，是人在此流连忘返，乐此不疲。在这古代蜀国的境地，这片风景优美的景区虽不及九寨沟，张家界那么有知名度，它以一种低调的美存在，犹如世外桃源，美得别致，美得精心。

长坪沟可直通四姑娘山的山脚下，还可绕过四姑娘山到达理县，是徒步旅游爱好者所喜欢的地方，一般约需4天时间才可穿越，如果有此爱好，需要准备好充足的衣物、粮食、装备等，并且在当地请一个向导并配上马匹就可实施穿越可以到毕棚沟。

一般的旅游爱好者都只到达了长坪沟的枯树滩附近（这一段骑马费有规定只能50元），但真正美的地方还要往前走才能看到，但要增加骑马费及往返的时间。如果能走到四姑娘山脚下，露宿一晚，并烤上一只全羊，那才能真正体验到长坪沟的味道。

门票：旺季70元/人，淡季50元/人

交通：宿日隆镇的话步行约15-20分钟。

双桥沟

双桥沟距日隆镇约七公里，是三条沟开发的最完善一条沟，也是唯一有观光车的沟，做观光车游览全程都会舒适、快捷，遗憾的是游客参与感较差，最有特色的是撵鱼坝栈道。

景区内景点20多处，前段为杨柳桥、阴阳谷、白杨林带、日月宝镜山、五色山；中断为撵鱼坝、人参果坪、沙棘林、尖山子、九架海；尾段为牛棚子草坪和长河滩。其中古猿峰、猎人峰、猎人峰、金鸡岭这些山峰都是大自然鬼斧神工雕琢出来的奇峰让人叹为观止，显露着独特的灵性，从双桥沟也可以观看到十几座四千多米以上的雪山。

不过由于双桥沟修了公路，坐车半天就可以游览完。

门票：旺季80元/人，淡季50元/人

交通：步行即可，东四方街步行前往景区，约15分钟即到。

海子沟

海子沟全长19.2公里，因有星罗棋布的十多处海子得名。景区空旷平坦，有原生草甸，在阳面山坡的青灌木林中有各种菌类，其中有菌类之王松茸，其香味独特，并具有很高的药用价值。阴面山坡的灌木林在秋季打霜以后，呈现层林尽染、万山红遍的壮丽景观。

前半段锅庄坪、朝山坪是欣赏四姑娘山的最佳之地，也是拍摄四姑娘山全貌最完美的地方，每年农历5月初5，藏民都会在此面对四姑娘山举行隆重的朝山会。后半段主要以海子为主，但由于距离太长有海子的地方海拔太高将近4200米，所以对游览的游客有限制容易高反，不太为人所知。只有去过的人才会被它的美景所震撼，如果你想看更地道的风景不能不去海子沟。

门票：旺季60元/人，淡季40元/人

交通：从日隆镇步行即可，约15-20分钟。



四姑娘山景点

门票购买优惠信息：

旺季：4月1日—11月30日，淡季：11月1日—次年3月30

下列人员可以享受四姑娘山门票优惠：

- 1、三月份所有进入四姑娘山景区的女性游客可以购买优惠门票，其中三月七、八、九三天为免门票
- 2、端午节、朝山会以及六月七、八、九号三天，海子沟免门票
- 3、八月一日，进景区的现役军人出示相关证件均免购门票
- 4、重阳节六十岁以上的老年人，凭身份证或老年证，免购门票

巴郎山



山峰和公路犹在云海之上 by 琰棱

巴郎山藏语叫巴郎拉，意为怪柳山，海拔5040米。在山边远眺，奇峰突起，峰峦重叠，峭壁嶙峋。沿途有高山草甸，风景秀丽，犹如一幅幅巨大的地毯覆盖山间，成群的牛羊怡然自得。蓝天白云间，茫茫的云海浮动山腰，将雄浑的山脉分成上下两部份，上面是野花缤纷的高山草甸，下面是神秘幽深的原始森林，巴郎山的上下山路和垭口地区，海拔超过4000米，山高坡陡，但其景色极为美丽，白云如海，雪山连绵，草甸起伏，无限风光在险峰，翻越巴郎山，峰回路转，朝晖夕阴，烟霞漫漫。仿佛回到了那个吟诗作赋的水墨山水时代“立马秋风绝顶山，千崖万壑拥斑斓。披开云雾依辰极，身在青霄紫气间”峰回路转，烟霞缥缈。在山顶眺望，白云铺满长长的峡谷，风起云涌，波澜壮阔，蔚为壮观。山谷中还有密布的原始森林，绝妙的松萝悬挂林间。

TIPS 在巴郎山山顶有一块写着“巴郎山4523米”的牌匾，几乎每个人都会在这里拍照留念，特别的是在牌匾下面有很多烧烤摊，有烤松茸，烤牦牛肉串，烤羊肉...不仅仅和平时吃的不一样，在这四千多米的高山上吃烧烤的感觉与平时无可比拟，如果时间不赶的话，一定不要错过哦。

周边景点

达维会师桥

达维会师桥位于小金县达维乡政府以东300米处，东南至西北走向横卧在沃日河上，建于民国。是当年中国工农红军一、四方面军两大主力部队胜利会师的历史见证，桥面铺有木板，两边是木质桥栏，是该地区对河两岸群众的重要交通要道，也是著名革命纪念馆。

毕棚沟



水天一色 by 277403271

毕棚沟景区位于理县朴头梭罗沟境内，是国内非常知名的红叶观赏圣地。毕棚沟以其优美的自然风光、完美的自然生态景观、优良的生态环境著称。

沟南连着四姑娘山长坪沟，东北紧靠着著名的古尔沟灵泉圣水，这里是国内非常知名的徒步旅游胜地，从四姑娘山的长坪沟可以穿越到毕棚沟，因此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穿行，一般完整穿越需3-4天时间，需要准备充足的衣物，粮食、装备等，必须要请一个当地的向导配上马匹最好。

夹金山森林公园

夹金山森林公园位于四川省阿坝藏族羌族自治州小金县南部，与著名的四姑娘山风景区毗邻，距成都250公里，总面积二万零七百公顷，境内主要有夹金山，木尔寨沟两个原始生态区。森林资源丰富，植被完好。生长着金丝猴，扭角羚等国家一二类野生保护动物。这里还是当年中国工农红军一方面军万里长征与红四方面胜利会师的地方。

金山国家森林公园有小金保护得最好的原始森林，珍贵野生动植物种类繁多，生长着金丝猴、扭角羚羊、牛羚、马鹿、红腹锦鸡、野画眉等国家一、二类野生保护动物，特别是众多山鸟汇聚这里繁衍，使夹金山国家森林公园有“画眉乐园”的美称，构成了森林公园独特的自然生态环境。这里群山环抱，千岩竞秀，奇峰峻岭高耸云天，既有泰山的雄奇，又有黄山的峻峭、峨眉山的秀丽和庐山的清奇。溪流的完美结合形成主要景致，在峡谷、飞瀑、极地山景和冰川的映衬下，愈发显得秀美、幽静、奇特，具有极高的观赏价值。

沃日官寨城

今沃日官寨城位于四川省小金县沃日乡，地处“人与生物圈”的卧龙自然保护区、“国家重点风景名胜区”四姑娘山风景名胜区的交汇处，相距三大风景区20公里。石碉将沃日官寨古城划分为三横九纵街道，石碉是嘉绒民族的象征，是嘉绒民族建筑艺术的最高成就。嘉绒沃日官寨古城以碉为城，以水为街，突出了嘉民族战争与生活并存的生活习性。大小石碉360多座。

晨曦的阳光普照这寂静的嘉绒沃日古碉城，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。逋祖古城的石碉给人一种安全、依靠的感觉，成群的石碉让人忘记了战争，石碉文化震撼了城市族烦躁的心灵，让许多人一去不复返。



米亚罗



米亚罗之行 by 仅仅为你加油

米亚罗，藏语译为“好玩的坝子”，米亚罗红叶景区位于四川省阿坝藏族羌族自治州理县境内，紧邻日隆镇，景区面积达3688平方公里，景区植被覆盖面积90%，森林覆盖有75%，山、水、林生态环境保持优良。金秋时节，万树姹紫嫣红，争奇形怪状斗艳。斑斓的色彩与蓝天、白云、山川、河流构成一幅醉人的金秋画卷。刚好印证了唐代著名诗人杜牧“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花”的千古名句。三千三百道沟，三千三百道梁，沟沟有红叶，沟沟有融雪，沟沟有泉涌。山被红叶遮掩，水被红叶浸染，道被红叶铺成，一簇簇、一团团燃成米亚罗秋的火焰。雪山，温泉，森林，红叶，藏羌文化，构成一个神奇的红色梦幻走廊。

活动 · ACTIVITIES

登山

四姑娘山是中国境内距离大城市最近的一座雪山。四姑娘山由四座相连的雪峰，可登之峰有大峰、二峰、三峰、幺妹峰，依次海拔为5355米、5454米、5664米、6250米。

登山山峰情况：

1、**大峰**：由日隆镇海子沟口至大峰峰顶，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。登顶的行程有多重，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，高峰顶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月有七个月的积雪期，夏秋建的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，对冰雪技术的要求也不高，只要有专业的向导加勇气都可以登顶，大峰安全系数很高所以称为登山爱好者攀登初级雪山的入门绝好场所。

2、**二峰**：海拔5276米，适合有经验的业余爱好登山者，但是一定要体力好没有高原反应，熟悉各种户外工具，找一个专业的向导，把安全放在第一位。

3、**三峰**：海拔5355米，是幺妹峰的卫峰，经验丰富的登山者可以尝试攀登，攀登需要专业的登山装备。

4、**四峰**：海拔6250米，她拥有梦幻般的顶级攀登路线，吸引着全世界的攀登爱好者，攀登该山的都是全世界顶尖高手。

TIPS 如果山一定要准备好体检书，需要办登山证60元/人。

由此看来，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。

大姑娘山攀登行程

D1:成都-日隆镇

早上六点从成都出发，经过都江堰、映秀、卧龙、巴郎山，抵达四姑娘山 脚下的日隆镇，宿日隆镇。

D2:日隆-7km-长坪沟徒步13km-日隆（当天为高海拔适应）

早餐后乘车进入长坪沟喇嘛寺，在这里可以选择徒步或骑马游览长坪沟风光。长坪沟位于双桥沟东面，全长29公里，面积约100平方公里，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。沟内有藏族村寨星罗棋布，沟底有藏民每年祭祀四姑娘神山的锅庄台，以及喇嘛寺，体力好的话徒步可以一直走到木骡子再返回。

住宿:日隆民居

餐饮:日隆早餐、路餐、日隆晚餐

海拔：日隆镇3100米，木骡子海拔3760米

D3:日隆-2km斋戒坪-1km-锅庄坪-3km-石板热-3km-打尖包-3km-鸡棚子-3km-大槽-4km-大峰大本营

早餐后沿小路轻装进入海子沟，装备由马驮。经锅庄坪，打尖包，鸡棚子，约6小时左右到达大峰大本营，沿途景色以高山草甸和灌木林为主，在营地可以清晰的看到我们的登顶路线，下午安排一些适应性训练。这段路需要一定耐力，建议体力不好的队员提前联系马匹以便保存体力。

住宿:露营

餐饮:早、路餐、营地餐

需时:徒步约6小时

海拔:日隆镇3100米，营地海拔4000米

D4:大本营-7km-登顶-22km-返回日隆-成都

凌晨5点起床，5:30出发，根据队员状态确定冲顶人员名单，在向导和协作的帮助下进行冲顶，状态好5-6小时左右可以到达顶峰。庆祝留念后小心下撤，约需2个小时到达营地，下午返回日隆整顿下收拾东西回成都。

住宿:日隆民居

餐饮:营地早餐、路餐、晚餐

需时:营地-顶峰约5-6小时，下撤至营地2小时，大本营-日隆约4-5小时。

海拔:大本营4200米，顶峰5276米。

二姑娘山攀登行程

二峰登顶中的详细路况:登山过程中有三段路线，从保险起见应根据不同的天气、路面情况、队员水平考虑架设路绳。

三段路线是:

1、山脊垭口下100米路段。这是一个顺右侧山体走的一个转向90度的大斜坡硬雪或结冰的话很容易滑动。另外因为路线转向上方队员就在下方队员斜上方，岩石松动的季节还是有滚石击中队员的可能。

2、垭口上50-100米路段。是整块整块的岩面交错的地带，岩面平均高6-7米，坡度70-80度，很光滑直接攀上太费力不可取，由于雪大看不出好的路线，只有绕着岩面走，在跨越岩面时有部分路段是贴着山脊走，最近的离悬崖仅一米，而且脚下如果结冰或者是硬雪时很容易滑下山脊，比较危险。



3、就是上面提过的冲顶（铺路绳）的那段。上去时感觉不是很危险，因为下面有队员，被摔下来可能性不大，下来时由于雪已被踩过被压在岩石上，脚下很滑，容易滑下山脊，所以我们可能需要打80米路绳，但要求基本不要借力，只起保护作用，因为路绳绷紧很容易拉掉岩石，下撤还是应紧跟着走。所以在结冰、薄雪，大风时应特别注意安全。垭口和顶峰休息停留的时候，一定要注意安全，垭口那地方很窄，就3米左右长，1米左右宽。顶峰也就2-3个平方。这都是摔下去连人都看不到的地方。另外这里较长时间休息时要穿上羽绒服。

行程如下：

D1:成都-日隆镇(3200m)

早上六点从成都出发，经过都江堰、映秀、卧龙、巴郎山，抵达四姑娘山脚下的日隆镇，宿日隆镇。

D2:日隆镇休整、培训，适应海拔

在日隆镇附近简单徒步，适应海拔，找专业的向导指导培训。

D3:日隆-二峰大本营

早餐后沿小路轻装进入海子沟，装备由马驮。经锅庄坪，打尖包，鸡棚子，大槽，约7个小时到达二峰登山大本营，沿途景色以高山草甸和灌木为主，在营地可以清晰得看到我们的登顶路线，下午安排一些适应性训练。这段路需要一定耐力，如果体力支持不了一定不要硬撑。

住宿：露营

D4:大本营-登顶(5276M)-返回日隆

凌晨4点起床，5:30出发，根据队员状态确定冲顶人员名单，在向导和协作的帮助下进行冲顶，状态好4个小时左右可以到达顶峰。庆祝留念后小心下撤，约需3个小时到达营地，晚上返回日隆，可能到日隆有点晚，这一天徒步时间超过12时，体力不支者需在出发前联系马匹，骑马下山。

登山装备小攻略

- 1、必备物品：高山帐篷、睡袋、防潮垫、遮阳帽、墨镜、登山鞋、电筒、防晒霜、润肤霜、冲锋衣。因山上天气多变，外套最好是防雨的，或准备雨衣裤。还有保暖水壶、电池、氧气罐、防水手套、火柴、垃圾袋、手表、指南针、口罩。
- 2、登山工具：四齿冰爪、大冰镐、头灯、防风板、面罩式雪镜、腰包绳套若干、扁带、铁锁、快挂、岩钉、冰爪、上升器、下降器、安全带。
- 3、通讯工具：对讲机（以防没有信号，可以和队员保持联络）带上手机，山顶有信号，可与远方的亲人朋友共享登顶的喜悦。
- 4、炊具：套锅、炉头、一次性碗筷。
- 5、食品：方便面（最好少吃），最好带方便米饭，压缩饼干，牛肉干，巧克力，八宝粥，火腿肠，榨菜，果珍（补充维生素）、红牛
- 6、药品：消炎类（头孢三代）；肠胃类（黄连素、佛派酸）；感冒类（VC银翘、感冒灵、板兰根、银柴冲剂、速效伤风胶囊）；跌打类（云南白药、红花油），绷带、纱布、体温计、
- 7、摄影器材：摄影爱好者带齐相关器材。

登山注意事项提醒

- 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，但是如果积蓄一些体力留给登顶的话，除了装备马驮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。

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。这一天不出门，团聚家中蒸“瓦达”吃，它是荞面做的三叉形大蒸饺，馅子为肉豌豆腐。有的用面粉做成牛、羊、鸡、马等形状的祭品，祭祀祖先与天神。

扎崇节

为阿坝县藏、回、汉民盛大节日。“扎崇”藏语意为土陶器市场，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。

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。该节实为“消夏，游乐、庆祝”。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。



住宿 · LODGING

天晴客栈

天晴客栈坐落于长坪沟沟口长坪村最中心位置，有餐厅，酒吧、还有很多漂亮的小饰品、露天小院、大厅有免费国内户外影片、纪录片为住客播放。

屋里的装修非常有特点，老板娘天晴混迹于各大驴行户外论坛十余年，走遍中国大江南北，也曾单车自驾西藏和珠峰，并将旅途见闻汇集成文字出版书籍《走吧，去西藏》有丰富的户外经验免费为大家提供户外旅游咨询。

价格：100元 -180元

地址：四川阿坝藏族羌族自治州小金县日隆镇长坪村

电话：15378371185



四姑娘国际饭店

最奢华

当地最好的饭店，中餐厅格调高雅、装修考究，川、粤名厨主理，还可品尝藏羌风味的手抓羊肉、酥油茶、青稞酒等，大堂水吧古朴宁静、优雅别致，悠然自得，具有浓厚藏羌建筑风格的多功能演播厅，在旅游度假、休闲的同时，可观看藏羌民族特色的歌舞联欢晚会，也可到浓情似火的情调酒吧举杯尽饮。

价格：180元-380元

地址：四川阿坝藏族羌族自治州小金县日隆镇

电话：0837-2791999

阳光熠国际青年旅社

四姑娘山唯一的一家青年旅社，老板具有丰富的登山和旅行经验，旅社非常适合聚会聊天，有藏式茶酒吧和藏式客厅，提供登山穿越咨询、高山向导介绍、马匹联系等服务，是背包客和山友的好去处。

地址：四川阿坝藏族羌族自治州小金县日隆镇

电话：0837-2791585

参考价：25元~120元/天

嘉绒山庄

典型的藏家民居，干净卫生，可以体会当地人的生活方式。

地址：四川阿坝藏族羌族自治州小金县日隆镇

电话：0837-2791566, 13990400337

参考价：40元/天

餐饮 · EATING

四姑娘山的餐饮条件比较一般，深入景区后便没有了就餐点，只能提前在日隆镇采购好香肠、牦牛肉干、矿泉水、方便面等，以便进入景区深处后的充饥。不过在日隆镇上，还是有许多餐厅的，小饭馆很多，价格也比较便宜，多以川菜的香麻辣口味为主。

美食 · DELICACY

咂酒

多用青稞煮熟后装坛，放酒曲，坛密封。饮时加冷开水入坛中，插细竹管饮吸，人多时轮流吮吸。跳锅庄时随意吸饮，至酒已无味。

野生山菌

四川阿坝地区在海拔4000米以上的地方，生长着各种品种的山菌，如雪灵芝、高山雪莲花、羊肚菌、松茸、青冈菌等多种野生菌类，菌类含粗蛋白、粗脂肪、粗纤维和维生素B1、B2、维生素PP等元素，不但味道鲜美，而且还具有益肠胃、理气化痰、驱虫及对糖尿病有独特疗效等功能，因此，以野生山菌为食材的菜肴也成了当地的特色美食了，含粗蛋白、粗脂肪、粗纤维和维生素B1、B2、维生素PP等元素，不但味道鲜美，而且还具有益肠胃、理气化痰、驱虫及对糖尿病有独特疗效等功能，四姑娘山产很多松茸，比城市里的新鲜便宜，来此一游，不容错过哦。

糌粑

一种用青稞炒熟磨成而制成的方便食品。吃时放酥油、马茶，调和后捏成坨而食。嘉绒藏族吃糌粑只是主食之一。推糌粑面时，还加炒熟的玉米、黄豆、胡豆之类，很象五香粉。

手抓肉

手抓羊肉是牧民们的传统美食和吃法，因其吃时直接用手抓，香而不腻，肉质鲜嫩且不膻，是来到草原地区不得不品尝的美食之一。

酸奶子

是为藏族最喜食的一种食品。其作法是将鲜奶煮沸后置于木制或一般锅桶内，待温度适时（一般30 - 40℃）时加酸奶适量，搅拌后密封，或围以皮衣，或置于火房，保温几小时，奶呈膏状，食时加白糖，其味悠长。

马茶

马茶又称方包茶，过去西路边茶都用马驮运，每匹马驮两包，故又名“马茶”。马茶的熬制方法简单，将高山泉水倒入茶锅煮沸后，放入适量马茶叶，大火熬煮20分钟左右即成。马茶的特点是色泽黄褐，稍带烟焦气，滋味醇和，汤色红黄，叶底黄褐。

烤全羊

烤全羊需要用炭火烧烤，边烤还要边刷调料，渐渐地烤出羊肉的香味，表皮也变得焦酥，色泽十分金黄，这样的慢火烤制，至少需要3个小时，但油光焦酥的全羊摆在你的面前也确实诱惑难挡吧！

酥油茶

酥油茶则以奶茶为基础（除非无奶，极少亦用马茶），加酥油制成。制作酥油茶要用特制的茶桶。茶桶用木料或楠竹，木为两块箍制而成。



推荐餐馆 · RESTAURANT

由于日隆镇是一个小镇，没有多大，走在街上差不多对所有的店面一览无余，关于吃的美食店，为大家做一个简单的特色介绍，在街上看见的时间可以自主选择。

简氏火锅

特色菜品：火锅、野生菌类、烤羊。

土菜馆

特色菜品：粉蒸牛羊肉、老腊肉、长江源头鱼、野生菌类、烤羊、烤兔、烤鸡。

口福来

特色菜品：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。

冰石酒吧



在四姑娘山脚下，有一个远离都市的灵魂居所，这里弥漫着音乐的味道，老板唐炜90年代中期开始玩音乐，一个曾经风靡成都小酒馆的重型摇滚乐手，喜欢山，喜欢旅行。这里既是音乐的驿站也登山者的物质兼精神大本营。

购物 · SHOPPING

特产 · SPECIALTY

在日隆镇，可以买的东西说多也多说少也少，日隆镇没有大肆的宣扬与过度的开发，它始终保持的是自己原有的那份质朴，这里有无污染的牦牛肉、沙棘、苹果、核桃、花椒、梨子、四姑娘山矿泉水、野生食用菌等绿色食品；有地道的劲补的药材当归、人参、天麻、虫草、贝母、雪莲花、松茸酒、虫草酒、樱桃酒；有唐卡画、羌绣、藏绣、藏羌工艺金银等手工艺制品，就差有一双能辨认好坏的眼睛去发现啦。

雪莲花

雪莲花为菊科植物，药用价值很高，能壮肾阳、调经血、强筋骨、祛风。雪莲花泪，更兼清热解毒，血气双补，是治疗热病以及妇科杂病的良药。雪莲花在日隆镇、双桥沟景区均有出售，价格在每捆（约5-10朵）10元左右。

交通 · TRANSPORTATION

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

四姑娘山的交通相对不是很发达，景区的交通有别于其他景点的通。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，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。也可以与其他的游客一起拼车。

飞机

成都双流机场是中国中西部地区最繁忙的民用枢纽机场。

机场巴士

成都机场至市区收发车时间以进港航班时间为准，滚动发车，客满即走。市区至成都机场发车时间：5:00-18:00，每隔10-15分钟一班车，票价10元/人。线路：市区售票处(岷山饭店)-小天竺-成都数码广场(一环路口)-美领馆-双流机场。

机场出租车

机场打的到各大车站价格参考：到梁家巷约60元、到新南门车站约为45元，到火车北站、五块石车站、城北客运中心约60元；到成都市天府广场约60元左右；到双流县城20元左右。

机场-日隆镇

机场打的到各大车站价格参考：到梁家巷约60元、到新南门车站约为45元，到火车北站、五块石车站、城北客运中心约60元；到成都市天府广场约60元左右；到双流县城20元左右。

TIPS 从双流机场到成都市区的高速路是不收过路费的，从成都市到机场的话会收14元过路费。

火车

成都是西南地区最大的铁路枢纽，是成渝、宝成、成昆、达成等铁路干线的起点，全国20多个大中城市有列车直达成都。

成都火车站（成都北站）：位于成都北二环路上。

成都东站：可往返重庆、武汉、长沙、南宁、贵阳、杭州、广州。

TIPS 去四姑娘山要去茶店子车站坐去往小金县的班车在日隆镇下，只有每天早上6点20同时有几班车同时发往小金县，其他的时间段没有。所以去之前最好提前一两天买好汽车票。

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，也是唯一有去往四姑娘山班车的车站。乘坐成都-小金线的班车，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

位于市郊二环路，该车站由原西门车站整体搬迁而新建的，所以各种配套设施很好，该车站班车主要发往四川西、北部的藏区以及著名的景区。在市区乘4路，98路，211路公交车可到达。

时间：6:20同时几班车发往小金县。

票价：中级车123元 中高级车135元



从日隆镇离开返回成都镇上有班车直接回成都也可去小金县坐班车返回成都。

小金县汽车站

主要发往成都，汶川，马尔康的班车。

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。

巴郎山段弯道多，坡度大，需谨慎行驶。从海拔500米(上坡)-4500米(下坡)-3200米。全程正常行车时速可达60-80公里，行驶时间约5-6小时

路况：都汶高速公路、S303一级公路、省道。

沿途加油站：

- 1、都江堰高速公路入口出口均有中石化加油站
- 2、映秀镇有小型加油站(特别提示：途中小型加油站加油均高于大城市价格)
- 3、日隆镇有小型加油站
- 4、金川县有小型加油站

当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

日隆镇不大基本步行就可以去任何地方，从日隆镇步行到长坪沟只要15-10分钟，步行到海子沟也基本20分钟可以搞定，相对双桥沟就有点远，可以选择当地公交车3块钱到双桥沟。

实用信息 · INFORMATION

银行

小金县只有农业银行与农村信用合作社。

农业银行-小金县支行

地址：四川省阿坝州小金县美兴镇后街24号

营业时间：9:00-17:00

电话：0837-2782414

邮局

地址：阿坝藏族羌族自治州小金县东大街22号

电话：0837-8810877

邮编：624200

医疗急救站

阿坝州人民医院(马尔康县康镇马江街38号)

电话：0837-2822698

小金县人民医院(小金县美兴镇西大街20号)

电话：0837-2782255

小贴士 · TIPS

1、喜爱摄影的朋友请注意，由于四姑娘山处于高原地区，紫外线和辐射较强，请避免在中午拍照。UV镜是必不可少的，用它可以更好地拍摄出美丽的彩云南。

2、请尊重当地少数民族的生活和信仰，避免与当地居民发生冲突。

3、四姑娘山日照强，紫外线强。长时间在户外活动，请戴上太阳帽，高山眼镜、涂抹防霜，以保护皮肤。天气干燥，需注意补水。

4、部分人群会出现高原反应，请大家提前做好抵抗高反的措施，如预备抗高原反应的药物。

徒步户外必备品

服装：冲锋衣或羽绒服、抓绒衣、登山鞋

住宿用品：睡袋、充气枕、床单

照明：手电、头灯

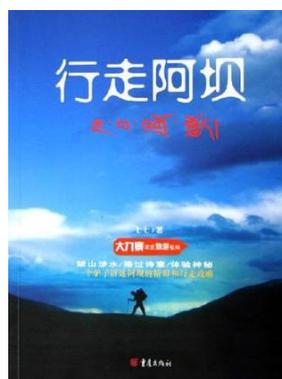
餐饮类：保温水壶、方便面、压缩饼干、巧克力、牛肉干、矿泉水、咖啡、茶叶、运动饮料

汽车用品：牵引钢缆、千斤顶、备胎、随车工具一套、机油滤、擦车布若干、随车充气泵、军用铲、多功能逆变器、指南针、电瓶连接线(车队内TX的车出现亏电，可以协助发动汽车)、皮带一套、防冻玻璃水、可以吸油的管子与空油桶、点烟器、充气泵、车辆保险丝

其他：户外手表、防水袋若干、笔和本子、瑞士军刀

跟着它们去旅行

书籍 · BOOK



行走阿坝

作者：七七

本书为“大九寨深度旅游系列”之一，跋山涉水，路过诗意，体验神秘，引领你行走阿坝。

音乐 · MUSIC



四姑娘山下雪了吗

演唱者：谭维维





责任编辑：王焱



顾问介绍

天亮9797

旅行和拍片爱好者，热爱登山，骑车。
热爱自由的射手座，现为旅游从业者。



顾问介绍

lumin621013

浙江人，国内除了新疆差不多都有他的足迹，对目的地的衣食住行文化民俗非常熟悉，在四姑娘山登顶过二峰，攀登经验非常丰富。



* 感谢天晴提供封面图片



特别感谢 以下用户的贡献：

Basafin、月影沉迷、天亮了7979、by咖啡tid、lunin621013、wk2219、天晴、焱棱、277403271、仅仅为你加油（排名不分先后）



* 本攻略图片均由用户提供，如有侵犯到您的权益，请及时与我们联系。



合作伙伴

旅游攻略 <http://www.imlvyou.com>

你的位置

期待你的参与：)

