开元心旅行

2026.10.26

川西路书 | 阿坝九寨沟、四姑娘山8种主要线路

主要内容



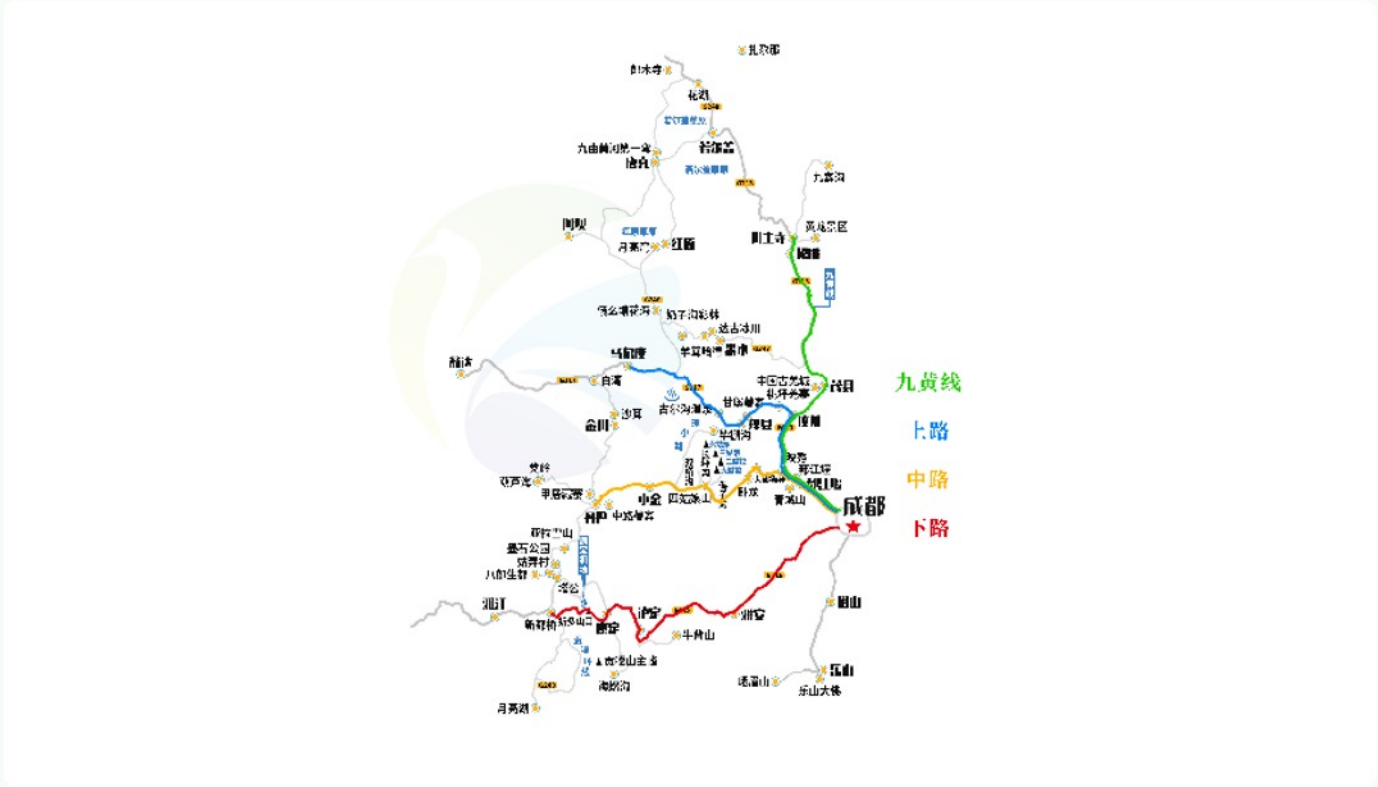
这期讲解阿坝州8种主要的旅游线路。

国内有两个“阿”字开头的旅游目的地，都是顶级存在：一个是阿勒泰市，另一个是阿坝藏族羌族自治州（下面简称“阿坝州”）。两者综合PK，阿坝州胜半筹，胜在三个方面：

一是景观丰富度，九寨沟、黄龙、四姑娘山、毕棚沟、达古冰川、若尔盖草原、莲宝叶则等都在阿坝州，可玩可穿；二是时间跨度长，阿坝州春、夏、秋三季各有特色，而阿勒泰以秋景为主；三是配套成熟，不管从交通还是住宿来看，阿坝州都强于阿勒泰。九寨的五星酒店很多，而旺季时，在白哈巴、禾木、喀纳斯1000多一晚的小木屋，提个干净卫生的要求，都是“很过分”的，有个“看守所级”的早餐就很感谢了。服务都是看心情，一个不小心，就是有问必“怼”，再问退钱，与这些老板、老板娘交流，浑身上下都洋溢着“红尘做伴、潇潇洒洒”的率真。不过纵观十年，还是有进步的，现在服务已经发展到了“这个看守所没早饭，老板心情好的时候，会给带到隔壁看守所去吃”的程度。

这些年阿坝主要围绕两个大IP来玩，一是经典的九寨黄龙线，另一个是新秀四姑娘山线。

沿用《详解系列，川西11种主要线路和景点组合——甘孜篇路书》中的说法，成都出发往川西有三条主要的路。成都往汶川方向的，且称为“上路”；成都往四姑娘山方向的，称为“中路”；成都往雅安方向的318国道，称为“下路”。这期加上一条一路向北的“九黄线”。如下图所示：



本期先讲解围绕四姑娘山的4种走法，再说围绕九寨的4种走法。这里介绍的“走法”指的是框架，在这框架的基础上，还能衍生出很多“毛细”线路。

四姑娘山的这几种走法，有人称之为“川西小环线”，但所谓“川西小环线”并没有一个特别指代，只要是6天内的环线行程，都可以称为“川西小环线”（而“青甘环线”不同，它已经有了约定俗成的名称和路线）。

一、中路+下路环线，需要4/5天。



▶ 从成都出发，走“中路”（成都往四姑娘山方向），先经过都江堰，然后从映秀向西，首先会经过卧龙。

这里可以先前往卧龙大熊猫苑看“黑白胖子”。

随后到猫鼻梁观景台打卡，此处是观赏四姑娘山的最佳观景台。若运气好，可望见四座山峰一字排开的壮观景象。秋冬季看到全景的概率较高，夏季的川西因雨季天气多变，而入秋后气候就会逐渐变好。

四姑娘山由四座山峰组成，即大姑娘山、二姑娘山、三姑娘山、幺妹峰。其中幺妹峰海拔6250米，为四川省第二高峰，仅次于四川第一高峰的“蜀山之王”贡嘎山，被誉为“蜀山之后”。

四姑娘山景区主要包含三条沟谷，需分别购票进入：

1.双桥沟：最常规、最没有强度，三个沟谷中唯一全程配备观光车的。虽然海拔达3800米，但由于植被茂盛，大部分人的高原反应不会太明显，这也是常规游客走得多的原因之一。



2.长坪沟：适合徒步，可近距离观赏四姑娘山。沟内设有观光车至喇嘛寺，此处为著名徒步路线“长穿毕”（长坪沟至毕棚沟）的起点。这条路线最短要走44公里，一般需3天完成，最难的也是第三天，需翻越海拔约4600米的叉子沟垭口，如果运气好，有机会能够看到沟内翻滚的云海与佛光。



3.海子沟：以登山为主，普通游客一般不走

若计划同时游览双桥沟和长坪沟，建议安排一天半时间。当晚可住宿于丹巴，海拔约1900米。

▶第二天一路向南，往新都桥方向走。

沿途可以游览甲居藏寨、中路藏寨、亚拉雪山、墨石公园（网红打卡地）。这片网红景点比较多，如塔公草原、姑弄村、八郎生都村，景色还是不错的。



一般这一站的住宿点是新都桥（海拔3460米）。新都桥是个不能小看的镇子，它是318国道上的重要交通枢纽，因为下一站需要沿“下路”的318国道返回成都。

新都桥上面这一圈，小景点扎堆，如鱼子西、天空之城等。



▶康定机场这片有条景观路较为漂亮，沿途小景观密集，可以经过红海子、斯丁措、木格措，远眺雅拉、青绕、贡嘎等5000米以上的雪山，轻松拍出公路大片。（更详细的介绍可以参考《详解系列，川西11种主要线路和景点组合——甘孜篇路书》这期）

第一种走法主要取决于在四姑娘山走一个还是两个沟，一般需要4天或者5天。

二、中路+下路+牛背山环线，需要5/6天。



此路线在第一种方案的基础上进行调整。最后一天不直接返回成都，而是改经泸定前往牛背山（海拔3666米），并在山上留宿一夜，以便看星空、日落。全程比第一种环线的方案增加一天。



三、秋季版线路，需6/7天。



▶从成都出发，经都江堰、映秀至汶川，沿九黄线到茂县，于两河口转向西，进入到347国道。

沿途将经过都江堰、青城山、桃坪羌寨、中国古羌城等景点，有些是“烂怂”，有些是坑点。（点评详情可参考《川西攻略——阿坝篇，我的连续上当经历》这期内容）



这个方案一般会住在黑水县，但这个县城住宿酒店的条件有限，所以建议继续前行至羊茸哈德村住宿。这个村子坐落在森林边，秋季景色宜人，且民宿比较集中，餐饮配套相对完善。

▶下一站是达古冰川，这个景点夏季观赏价值一般，每年国庆节后渐入佳境。



再往前有一个奶子沟彩林，它不能算是景点，而是绵延数十公里的峡谷彩林带，素有“八十里彩林”之称，是秋景中一个比较重要的板块。



▶这站可以住在马尔康。下一站从马尔康到丹巴（衔接“中路”）。

沿途除了甲居藏寨，秋季一般推荐预留1天时间，去党岭看葫芦海，海拔约4200米，党岭是个藏族的村子，葫芦海是高山湖泊，秋季是其一年中最佳季节，蓝天、白云，雪山、森林，景色宛若仙境。



▶下一站从丹巴经小金县，游览四姑娘山景区后，由映秀返回成都。此段可以花费1天或2天时间，取决于在四姑娘山玩一个还是两个沟。

四、迷你小环线，至少需3天。



▶第一天从成都出发，经卧龙前往四姑娘山景区，选择长坪沟、双桥沟其中一条进行游览。

▶第二天走2024年6月开通的“理小路”（理县至小金县的公路，全程约95公里）。

这条路沿途景观不错，且毕棚沟在这条路上，可借此坐车的方式体验“长穿毕”路线的部分景观，而不必徒步。这条路线在秋冬季同样适宜。出来是古尔沟，有号称“川西第一汤”的温泉，仅是号称。



▶最后从理县经汶川返回成都。

途中可经停甘堡藏寨，它是嘉绒藏族聚落，规模较大。嘉绒是藏族分支之一，拥有自己的语言，在1954年民族识别前曾被视作一个独立民族。



接下来介绍以山水景观著称的顶级景区——九寨沟。九寨看水，因此除冬季不是很建议外，春、夏、秋三季皆适合游览。其中深秋是最佳时节，此时叶子变色、层林尽染。围绕九寨沟有四种主要搭配方式。

五、九黄线，需3天。



第一种是最传统的、行程最简单的方案，即从成都出发，专程游览九寨沟与黄龙两大景区。

▶第一天，从成都出发，沿九黄线，一路赶到九寨沟沟口，沿途可找点正经或不正的小点活动腿脚。

▶第二天，全天游览九寨沟景区，晚上前往川主寺镇住宿。



▶第三天，游览黄龙，随后原路返回成都。

这种走法在2024年8月30日前，是游览九寨、黄龙的主流选择。但随着高铁九寨黄龙站正式通车后（九寨黄龙站，离九寨93公里，离黄龙26公里），重要性将会越来越低。未来，以汽车为主要交通方式的线路，其最大价值可能主要体现在旅游旺季高铁票源紧张时，作为一种备选的交通方案。



六、夏季版九寨沟线路，需7天。



▶第一天，从成都出发，走“上路”，沿途可游览都江堰、毕棚沟、古尔沟，这晚住在理县或古尔沟皆可。

▶第二天一路向北，经过红原县，可以住唐克或若尔盖。

首先会经过俄么塘花海，也称红原花海，该景点有点类似于若尔盖的花湖；随后有月亮湾，看弯弯的河。还有红原小草原、九曲黄河第一湾等景点。九曲黄河第一湾是比较重要的点，虽说并不是严格意义的黄河第一湾，但景色没的说，尤其日落时分，夕阳映照于静谧的黄河河曲之上，让人很有吟诗的冲动。若计划看日落，建议住在唐克（海拔约3400米），离景区较近。若无此安排，可选择住到若尔盖县城（海拔约3450米）。



▶第三天，可以选择再往北，走花湖。

走过花湖以后，掉头向南，九寨沟入住。因为九寨足够大，需要一天的时间，所以正常点的行程，都会赶到九寨沟沟口附近去住。



▶接下来接入到第一种线路（九黄线），游览九寨沟和黄龙，再返回成都。

这种走法通常需要7天。9月份以后不建议按照此路线走。

七、秋季版线路，至少需7天。



▶第一站成都出发，走“中路”，走四姑娘山看一个沟（双桥沟/长坪沟），穿过理小路，到古尔沟入住，可以体验温泉。（这个走法，毕棚沟没有必要去了。）



▶第二站和第三站，基于四姑娘山秋季版路线，反穿G347，走奶子沟彩林、羊茸哈德、达古冰川，这段要用一天半时间完成，剩下的半天，要从黑水接上九黄线。接上以后，就和前面的行程一样走了。这种走法，至少也是7天。

八、传统、经典的自然+人文景观线路，约需7天。



这是一个非常传统、经典的走法。它是用第一种3天版的纯九寨、黄龙环线，返回成都后，再去走峨眉山和乐山大佛。如果一辈子只准备在四川花7天的时间，这其实也是个很经典的解法：头部的自然景观+头部的人文景观。



（图片来源摄图网 已获得授权）