四姑娘山五色山群全貌　摄影 / 周全福



东方阿尔卑斯山
——四姑娘山国家级自然保护区考察记

撰文
秦卫华　李中林　徐慧敏　杨晗

摄影
秦卫华

四姑娘山，位于四川省阿坝藏族羌族自治州小金县境内，距离成都市仅有3个多小时的车程，交通便利，景色壮美，是驴友心中户外运动的“圣地”。其实，四姑娘山还有很多耀眼的头衔，国家级自然保护区、国家级风景名胜区，以及更为高大上的世界自然遗产（大熊猫栖息地的重要组成部分）。从2016年4月开始，为开展四姑娘山国家级自然保护区总体规划修编工作，笔者多次来到保护区进行实地考察，收集资料，区内绝美的雪山景观、茂密的原始森林、种类繁多的珍稀濒危动植物，以及独具特色的嘉绒藏族文化都给我们留下了深刻的印象。现将在保护区内考察的所见所闻及珍贵回忆，借助本文记录如下。

四姑娘山保护区简况

四姑娘山保护区始建于1995年，1996年经国务院批准为国家级保护区，总面积560平方千米，其中核心区185平方千米，缓冲区156平方千米，实验区219平方千米，主要保护高山森林、种类繁多的珍稀濒危野生动植物以及冰川等自然景观。保护区地处我国横断山区东缘，青藏高原向四川盆地的过渡地带，属典型的高山峡谷地貌。区内最有名的是从南到北一字排开的四座雪山，分别被称为大姑娘峰、二姑娘峰、三姑娘峰和幺妹峰。其中幺妹峰排行最小，身材却最为高挑，海拔高达6 250米，是四川第





二高峰，仅次于蜀山之王贡嘎山，又被称为“蜀山之后”和“东方阿尔卑斯山”。山巅终年被积雪覆盖，晴天远眺，如同一位身材高挑的洁白女神矗立在苍茫的群山中。

保护区建区以来，在各方的关心支持下，资源管护基础设施不断完善，管理机构不断健全，管护人员逐步充实，目前已初步形成了管理局、管理站、管护点的三级管护体系。其中自然保护区管理局与风景名胜区管理局“两块牌子一套人马”，位于四姑娘山镇；管理站主要位于双桥沟、海子沟等村寨集中分布区域；管护点位于一些交通不便但需要重点保护的节点区域。在专业管护人员的辛勤努力下，保护区内的资源管护工作井然有序，取得了显著的成绩。

左上：位于四姑娘山镇上的管理局办公楼
右上：双桥沟管理站
下：海子沟内的管护点








左上：双桥沟沟口　右上：海子沟沟口　左下：四姑娘山保护区游客中心　右下：长坪沟沟口

蓬勃发展的生态旅游

很久以前，就听说过四姑娘山的大名，而当我们亲身来到四姑娘山，置身于她的怀抱之中后，保护区内的原始森林、湖泊、草甸、雪山等壮观的景观资源，给我们留下了难以忘却的印象。这些珍贵的景观资源，不仅在四川省内，就是放眼全国来比较，也是不可多得的精品。随着近几年交通条件、基础设施的完善，每年前来保护区旅游观光的游客日益增加，四姑娘山保护区的生态旅游活动获得了蓬勃的发展。目前，在《自然保护区条例》的允许范围内，保护区管理局在实验区内开发了双桥沟、长坪沟和海子沟3条经典的参观线路。每条线路都是采用唯一沟口进出的严格封闭式管理模式，游客只能通过设在沟口的游客中心购票后，才能进入，按照设定的步游道、木栈道、马道进行游览。

四姑娘山保护区的生态旅游活动起步早，但生态保护理念却得到了很好的贯彻，在很多旅游设施的设置细节上都有所体现。例如，在森林中的步游道设置，特别是穿越原始方枝柏（*Sabina saltuaria*）林时，线路走向经过了精心设计，成功避让了沿途的大树。为了保护沿途的大树，尤其是防止马道上游客骑乘的马匹啃咬沿途的树皮，保护区采取了设置防护绳索，在靠近马道的大树树干基部缠绕草绳等措施。在休息亭的设置上，采用可降解的天然木质材料，顶部采用树皮覆盖，外形多样但与自然景观保持和谐。甚至厕所也都采用朴素的木条结构，道路旁的垃圾箱也采用实木段掏空制成，十分别致。行走在四姑娘山保护区内，看到几乎所有的旅游设施都很好地融入到了自然之中。三条沟的入口建筑和镇上的游客中心也都采用当地藏族特色的碉楼、民居风格。此外，保







左上：木栈道和马道　　右上：长坪沟内的旅游休息亭　　中：双桥沟——木栈道
左下：长坪沟内的旅游休息亭　　右下：木结构的生态公厕











上：长坪沟内原住民建造的小木屋
左下：实木垃圾箱
右下：方枝柏大树的基部缠绕了绳索



雪山景观

护区还充分利用区内的既有设施，比如原住民为放牧在沟谷深处搭建的一些小木屋，可以直接作为游客遮风挡雨和休息的避难所。这些设施的利用，大大减少了旅游设施的新建，也减轻了对自然保护区的占地影响。

美丽的自然景观

四姑娘山保护区拥有无与伦比的景观，类型很丰富，以自然景观为主。最吸引人的，首先要数震撼的雪山了。便捷的交通条件，让四姑娘山保护区成为成都市民最近的雪山观赏目的地之一。保护区除了这4座主峰海拔在5000米以上，终年积雪之外，还有几十座漂亮的季节性雪山。有些造型独特，如鹰嘴岩远看就像一只雄鹰，或是一只张开大嘴、昂首向天腾飞跳跃的巨鲸。笔者第一次来到四姑娘山保护区时，正值早春4月，保护区内很多植物尚未发芽，走在区内，雪山景观随处可见。与雪山相伴的，还有很多美丽的湖泊海子。例如双桥沟内的隆珠措和四姑娜措，都是雪山融水形成的平缓湖泊，搭配上湖中的枯木和远方的雪山，真是绝美的风景。

保护区内有三条沟，客观地说，双桥沟的自然景观是最全面的，交通也是最为方便的，整条沟的游览区域都通车，可以为游客节省很多宝贵的体力。进入双桥沟沟口后，没多远就是人参果坪，其名字的来历是这片草地上盛产人参果（鹅绒委陵菜的小块根，是一种经典的藏族传统食品）。这片区域不仅盛产人参果，沿河流两侧还生长了大片的古沙棘（*Hippophae rhamnoides*），蔚为壮观。看完人参果坪后，就会来到撵鱼坝草甸，从名称就能猜想到，过去这里鱼一定很多。春夏之交的撵鱼坝草甸上，各种颜色的野花竞相盛开，简直就是一片花的海洋。继续向双桥沟内深入，随着海拔的增高，就能看到明显的森林草甸交错带景观，森林慢慢让位于灌丛和草甸，再向上就是岩







上：枯树滩河流湿地（长坪沟）　左下：鹰嘴岩（双桥沟）　右下：隆珠措湖泊（双桥沟）

石裸露的流石滩和白雪覆盖的雪山了。长坪沟内的景观也很棒，游览线路修建了木栈道，游客沿途可以欣赏到原始森林、雪山、亚高山草甸、溪流、瀑布等景观，但不通车，对体力是一种考验。海子沟则是四姑娘山保护区对游客体力要求最高的一条沟，海拔较高，只能徒步或骑马进入，还需要沿山脊前进很远的距离，才能到达沟谷深处的花海子草甸。虽然辛苦，但沿途原始的高山栎林、高山草甸，以及行走于云层之上的感觉会让你觉得付出是值得的。

四姑娘山保护区除了震撼的自然景观外，还拥有丰富的人文景观。保护区内的藏民属于嘉绒藏族，笃信佛教，区内保存了众多的宗教设施，如长坪沟沟口古老的斯姑拉寺，双桥沟内高大的白色佛塔等。当地藏民把四姑娘山奉为神山，赶上一年一次的朝山会，还能看到藏民们身着节日盛装，来到海子沟的天然祭坛（锅庄坪），举行隆重的活动祭祀四姑娘山山神，祈求风调雨顺。这些宗教设施、习俗，和生活在保护区内恪守清规戒律的喇嘛，对于推动





上：亚高山草甸（长坪沟）　　下：人参果坪古沙棘林（双桥沟）



上：撵鱼坝草甸（双桥沟）
中：森林草甸交错带景观（双桥沟）
左下：山脊草甸（海子沟）
右下：花海子湿地草甸景观（海子沟）







区内的保护工作发挥了重要作用。保护区所在的小金县，自古民风彪悍，古时曾修建了众多的防御碉楼，从清代乾隆皇帝征战大小金川的古画中就能看到当年碉楼林立的场景。现在距离保护区不远的沃日乡，就保存有一座完好的土司官寨和碉楼。保护区双桥沟靠近沟口的山坡上，就矗立着一座废弃多年的古碉楼，上半截已经坍塌。我们沿小路爬上去，从底部洞口钻入碉楼内部，一探究竟。由于岁月侵蚀，内部的结构隔层已经完全腐朽，抬头就能看到天空。有一株巨大的野樱桃树从碉楼破口处生长出来，应当是鸟儿将樱桃种子随粪便拉在这里，经过上百年的生长，时光飞逝，逐渐长成了现在的樱桃古树！





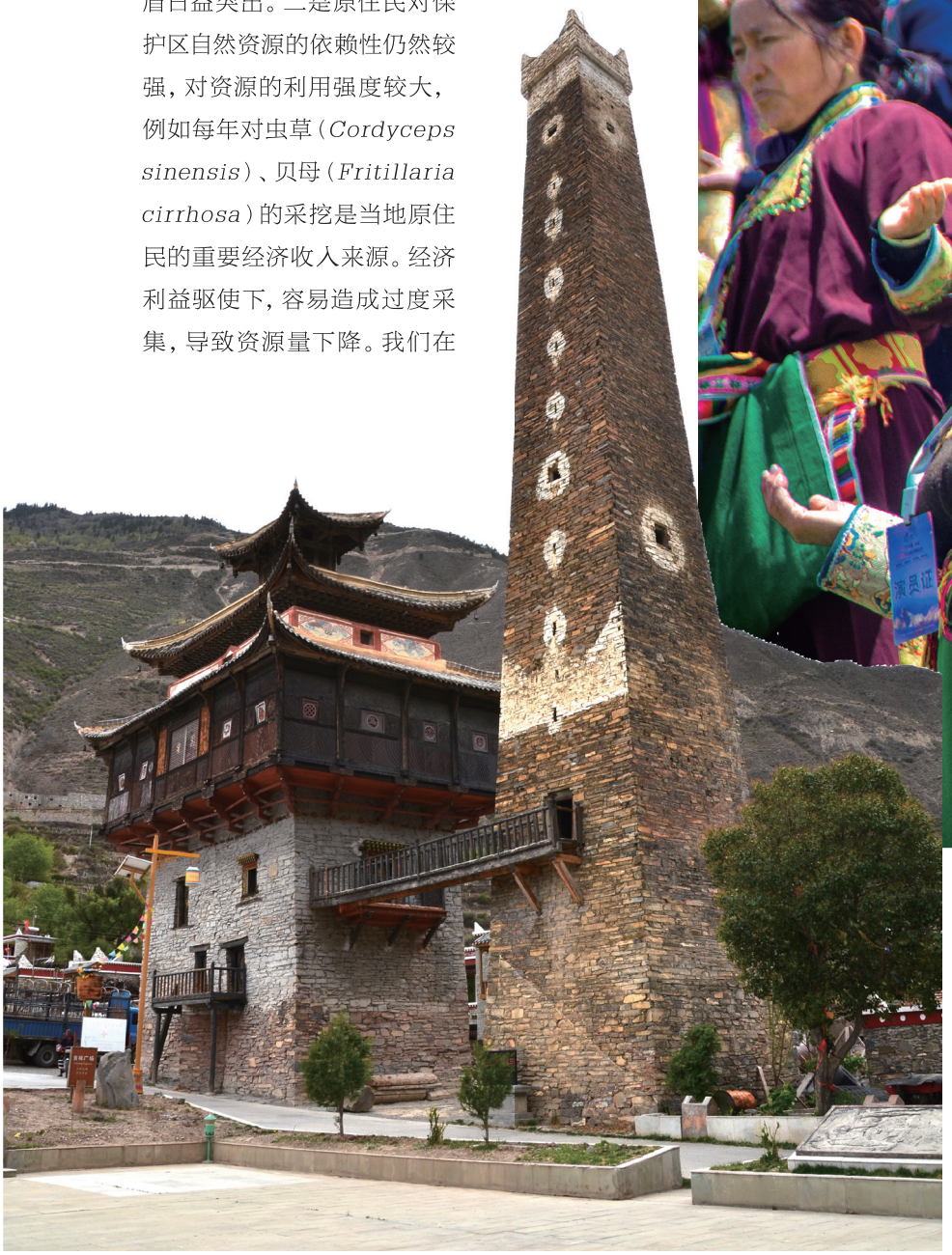
上：斯姑拉寺（长坪沟）
中：佛塔（双桥沟）
下：四姑娘山朝山会盛况　摄影 / 曾涛



展望

四姑娘山保护区虽然资源丰富，自然条件优越，但在保护与发展的过程中，保护区也面临着一些问题，需要引起我们的关注与深思。一是保护区面积大，当初抢救性划建时缺乏科学论证，将建制镇（四姑娘山镇）也划入保护区内，导致地方经济发展与保护的矛盾日益突出。二是原住民对保护区自然资源的依赖性仍然较强，对资源的利用强度较大，例如每年对虫草（*Cordyceps sinensis*）、贝母（*Fritillaria cirrhosa*）的采挖是当地原住民的重要经济收入来源。经济利益驱使下，容易造成过度采集，导致资源量下降。我们在





土司官寨遗址（沃日乡）



朝山会　摄影 / 曾涛

保护区考察时就发现，分布在高海拔流石滩区域的水母雪兔子（*Saussurea medusa*）等好几种风毛菊属植物，因为被认为具有神奇的药效，被当地人统称为雪莲，所以最近几年被大量采挖。我们在流石滩上怎么都找不到它们的踪影，但在景区小摊上，却见到了成堆新鲜采挖下来的水母雪兔子活体。三是旅游活动的规范。随着交通等基础设施不断改善，前来保护区的游客数量可能出现“井喷”，如何应对突然暴涨的游客，保护区管理局还有很多工作可以去做，包括制定严格的游客容量限制，规范游客在保护区内的活动范围和户外宿营行为，规范登山活动，采取措施妥善处理旅游产生的垃圾等废弃物，控制马匹数量和马道的范围，加强宣传教育等等。

十九大召开后，绿水青山就是金山银山的



理念进一步深入人心，四姑娘山保护区内的绿水青山，也就是我们要保护的金山银山。

致谢

实地调研得到了四姑娘山自然保护区管理局周全福、王刚、邓永和、徐琪丽、曾涛等同志的大力协助与支持，在此表示衷心的感谢！

作者简介

秦卫华，生态环境部南京环境科学研究所自然保护区研究中心，副研究员，从事自然保护地和生物多样性研究。

李中林，生态环境部南京环境科学研究所自然保护区研究中心，助理研究员，从事自然保护地和生物多样性研究。

徐慧敏，生态环境部南京环境科学研究所自然保护区研究中心，助理研究员，从事自然保护地和生物多样性研究。

杨晗，四姑娘山自然保护区管理局科研科。

（责编　桑新华）



上：废弃的古碉楼（双桥沟）　　下：专业户外团队的帐篷



上：原住民采挖的水母雪兔子（雪莲花）
中：川贝母
左下：羊肚菌
右下：原住民采挖的新鲜虫草





